مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً التي بلغت نسبة توزيعها ملايين النسخ

توني بوزان

قوة الذكاء الروحي

عشر طرق لتحقيق أقصى استفادة من ذكائك الروحي



قوة الذكاء
الروحي

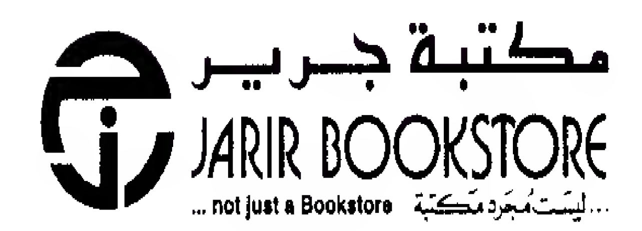


مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً التي بلغت نسبة توزيعها ملايين النسخ

قوة الذكاء الروحي

عشر طرق لتحقيق أقصى استفادة من ذكائك الروحي

توني بوزان



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

ص. ب ٣١٩٦	تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١	فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+
المعارض. الرياض (المملكة العربية السعودية)	
شارع العليا	تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء	تليفون ٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
الحياة مول	تليفون ٧٠١٠٠٥٤ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون ٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون ٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+
القصيم (المملكة العربية السعودية)	
شارع عثمان بن عفان	تليفون ٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+
الخبر (المملكة العربية السعودية)	
شارع الكورنيش	تليفون ٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد	تليفون ٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+
الدمام (المملكة العربية السعودية)	
الشارع الأول	تليفون ٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+
الأحساء (المملكة العربية السعودية)	
المبرز طريق الظهران	تليفون ٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+
جدة (المملكة العربية السعودية)	
شارع صاري	تليفون ٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين	تليفون ٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية	تليفون ٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان	تليفون ٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون ٦٨٧٢٧٤٣ ٢ ٩٦٦+
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)	
أسواق الحجاز	تليفون ٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+
المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)	
جوار مسجد القبلتين	تليفون ٨٤٦٦٧٦١ ٤ ٩٦٦+
الدوحة (دولة قطر)	
طريق سلوى - تقاطع رمادا	تليفون ٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+
ابو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)	
مركز الميناء	تليفون ٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+
الكويت (دولة الكويت)	
الحولي - شارع تونس	تليفون ٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

إعادة طبع

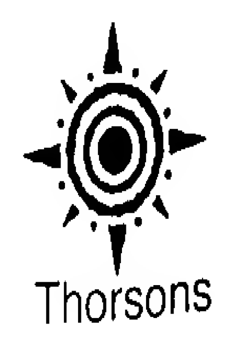
الطبعة الثالثة ٢٠٠٧

موقعنا على الانترنت
www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على
jbpublications@jarirbookstore.com

The Power of Spiritual Intelligence

Tony Buzan





المحتويات

رحلة إلى الجنة



نحن لسنا بشراً
نخوض تجربة روحية
إنما نحن كائنات روحية
تخوض تجربة بشرية

(تيلارد دو شاردين)

هل أنت شخص روحي ؟ يختلط على كثير من الناس مفهوما الروحية والتدين ، ولكنهما يختلفان تمام الاختلاف . فعندما تمتلك الذكاء الروحي تصبح أكثر إدراكاً " للصورة الكاملة " ـ لك وللكون ، ولمكانك وغايتك فيها .

وكثير من الناس يعتبرون الذكاء الروحى أهم أنواع الذكاء ، ويؤمنون بقوته القادرة على تغيير حياتك ، وتغيير الحضارات ، ومسار التاريخ ، والكوكب بأكمله . وفي هذا الكتاب سوف أكشف الطبيعة الروحية ، وسأعرض كيفية اكتساب هذا النوع الرائع من الذكاء . وستتمكن من تنمية قيمك الخاصة ـ مثل الصدق والأمانة ـ وستصبح أكثر قدرة على فهم ومعرفة نفسك أولاً ، ثم بعدها سوف تسهم في ازدهار مجتمعك وستمد يد العون لكل أفراده .

ولحسن الحظ ، ستساعدك تنمية ذكائك الروحى على رؤية الجانب المبهج والمرح للأشياء ، وسوف تستعيد الصفات التى يتمتع بها الأطفال مثل الحماس والبهجة والطاقة والإصرار . ولن أكتفى فقط بما سبق ، ولكنى سوف أعرض لك كيفية زيادة سلامك الداخلي وقوتك حتى تصبح أكثر قدرة على السيطرة على نفسك ، وتقلل من الضغوط التى نعانى منها في حياتنا العصرية ذات الإيقاع السريع .

بادئ ذى بدء ، أريد أن أخبرك بطبيعة مهنتى الروحية ، وأعرض لك كيفية إدراكي لوجود ما يسمى بالذكاء الروحي ، وهناك قصتان توضحان ذلك :

نحن لسنا بشراً
نخوض تجربة روحية
إنما نحن كائنات روحية
تخوض تجربة بشرية

(تيلارد دو شاردين)

هل أنت شخص روحى ؟ يختلط على كثير من النـاس مفهومـا الروحية والتـدين ، ولكنهمـا يختلفـان تمـام الاخـتلاف . فعنـدما تمتلك الذكاء الروحى تصبح أكثر إدراكاً " للصورة الكاملة " ـ لـك وللكون ، ولمكانك وغايتك فيها .

وكثير من الناس يعتبرون الذكاء الروحى أهم أنواع الذكاء ، ويؤمنون بقوته القادرة على تغيير حياتك ، وتغيير الحضارات ، ومسار التاريخ ، والكوكب بأكمله . وفي هذا الكتاب سوف أكشف الطبيعة الروحية ، وسأعرض كيفية اكتساب هذا النوع الرائع من الذكاء . وستتمكن من تنمية قيمك الخاصة ـ مثل الصدق والأمانة ـ وستصبح أكثر قدرة على فهم ومعرفة نفسك أولاً ، ثم بعدها سوف تسهم في ازدهار مجتمعك وستمد يد العون لكل أفراده .

ولحسن الحظ ، ستساعدك تنمية ذكائك الروحى على رؤية الجانب المبهج والمرح للأشياء ، وسوف تستعيد الصفات التى يتمتع بها الأطفال مثل الحماس والبهجة والطاقة والإصرار . ولن أكتفى فقط بما سبق ، ولكنى سوف أعرض لك كيفية زيادة سلامك الداخلي وقوتك حتى تصبح أكثر قدرة على السيطرة على نفسك ، وتقلل من الضغوط التى نعانى منها في حياتنا العصرية ذات الإيقاع السريع .

بادئ ذى بدء ، أريد أن أخبرك بطبيعة مهنتى الروحية ، وأعرض لك كيفية إدراكي لوجود ما يسمى بالذكاء الروحي ، وهناك قصتان توضحان ذلك :

القصة الأولى : قطع الشوكولا ، ونقاء الروح وآفات الرشوة !

عندما كنت مراهقاً ، بدأت في التساؤل حول الأشياء المهمة والعظيمة ، وكنت أسأل نفسي بعض الأسئلة مثل : " ما معنى الحياة ؟ ولماذا توجد كل هذه المعاناة في الحياة ؟ هل تمتلك الحيوانات أى مشاعر ؟ ولماذا نموت ؟ وما أهمية أن يكون المرء صادقاً وصالحاً ؟ وهل هناك حياة على كواكب أخرى ؟ وما هو حجم الكون ، وأين ينتهي ؟ " ، وكثير من الأسئلة من هذا القبيل . واعتقدت أنا وأصدقائي أننا سنجد إجابات هذه الأسئلة في إحدى المدارس الدينية ، لذلك قررنا أن نفعل ذلك .

وقد كان معلمنا في هذه المدرسة رجلاً مغروراً ومستبداً ، وفي أحد الأيام طلب منى أنا وأصدقائي أن نجلب بعض الأعضاء الجدد إلى المدرسة ، وقال لنا إنه سيعطي كل منا قطعة شوكولا في مقابل كل عضو جديد نجلبه .

ورفعت يدى معترضاً ، ونبهت المعلم أنه تحدث في درس سابق عن نقاء الروح وآفات الرشوة ، وقلت في نفسي إننا إذا كنا أتقياء حقاً ، فسوف نجلب المزيد من الأشخاص لحضور هذه الدروس الدينية دون مقابل لأننا نحبهم ونرغب في توجيههم نحو الطريق

القويم ، ونحن نفعل ذلك بحماس وباستمتاع دون أن ننتظر مكافأة على ما فعلناه ، والعرض الذى قدمه لنا المعلم كان يعتبر شكلاً من أشكال الرشوة .

وعندما سألت المعلم ما إذا كان ذلك يعتبر رشوة قال لى إننى يجب ألا أسأل مثل هذه الأسئلة مرة أخرى ، وطردنى من حجرة الدراسة بحجة أننى كنت فظاً ومتمرداً !

ولم أرجع لهذه المدرسة مرة أخرى ، واقتنعت منذ هذه اللحظة أن الروحانيات ما هى إلا وهم وضعف ، وأن المنطق والبراهين هما الطريق الصحيح .

القصة الثانية : المنطق ضد الروحانيات

وحينما بلغت العشرين من عمرى وكنت طالباً بالجامعة ، كنت قد رسخت آرائى حول تفوق المنطق على الدين والروحانيات والمشاعر ، وبذلك أصبحت ملحداً متعصباً ! وقد شحذت مهاراتى اللفظية وتفكيرى المنطقى واكتسبت حجة عقلية جيدة ! وتخيّل بهجتى عندما دق جرس باب شقتى في أحد الأيام وفتحت لأجد سيدة

واهنـة الجسـد في منتصـف العمـر ، وقـد قالـت لى إنهـا أتـت لإنقـاذ روحى ! .

ومثـل العنكبـوت الـذى يخطـط لإيقـاع ذبابـه في شـراكه ، قمـت بدعوتها للدخول حتى أسمح لها بشـرح آرائهـا حـول احتيـاجى لأن أكون أكثر روحانية . وفي هذه الفترة كنت قد برعت في تاريخ الفلسفة والقضـايا الجدليـة العظمـى حـول الأخـلاق والـدين وماهيـة الحيـاة ومعناها . وفي أقل من ربع ساعة جعلت هذه السيدة في قمة حيرتـها ، ولكنها ـ ولدهشتي ـ كانت محتفظة بتفاؤلها ولم تخضع لآرائى .

وشـرحت لى أن مسـاعدة الآخـرين كـان اتجاهـاً جديـداً نسـبياً في حياتـها ، وهى الحياة التـى عانـت فيهـا الكـثير مـن الآلام ، والتـى أصبحت الآن أكثر جمالاً وهدوءاً عن ذى قبل . وسألتنى بمرح عما إذا كنت أوافق على حضورها في الأسبوع التـالى بصحبة أحـد الأشخاص الذى يفوقها خـبرة في ذلـك المجـال ، ووافقـت وأنـا أترقـب منـاظرة منطقية أخرى مع خصم أكثر جدارة .

وبعد أسبوع ، عادت هذه السيدة كما وعدتنى ، وقدمت لى بفخـر شـاباً حـديث التخـرج مـن الجامعـة ، وكـان غزيـر المعرفـة في هـذا المجال . وعلى الفور احتدم بيننا النقاش وثارت بيننا معركة فكريـة وعقليـة . وأخـيراً ، وبعـد سـاعة ، وقـع في خطـأ منطقـى فتـاك ،

فانقضضت عليه ، وكان النصر لى !

ورغم كل ما سبق ، لم تفتر عزيمة هذه المرأة ، واستأذنتني في أن تعود إلى بعد أسبوع بصحبة أحد أبرز أعضاء منظمتها ، ووافقت للمرة الثانية .

وفي اليوم المحدد للقاء التالى ، هبت عاصفة ثلجية ، وكان الجو شديد البرودة ، ورغم كل ذلك حضرت منقذتى ، وقدمتنى بكل فخر واحترام لرفيقها ، والذى كان رجلاً في منتصف العمر ويشبه إحدى شخصيات أفلام العصابات الرخيصة ، وقد كان هذا الرجل عضواً بارزاً في منظمتها . وقد كان مظهره يدل على عكس كل ما تنادى به المبادئ الروحانية . وكان لا يعرف سوى القليل حول القضايا الأخلاقية والمعنوية ، وكان غرضه الوحيد هو ابتزازى واستعراض مركزه ومكانته . فاتهمته بالجهل والجشع والخداع ، وأحرجته ، وكل ذلك في غضون خمس دقائق .

وكان هذا يُمثل انتصاراً عظيماً آخر !

ولكن هذا النصر ذهب أدراج الرياح . وعندما هم الضيفان بالانصراف ، رفعت السيدة نظرها إلى وكانت تعبيرات وجهها تنم عن الإخفاق وخيبة الأمل والخسارة والألم الشديد . وعندما أغلقت الباب وراء هذه السيدة التى لم أرها مرة أخرى في حياتى ، شعرت

بنفس المشاعر التي انتابتني سابقاً .

ماذا فعلت ؟

لقد قضت هذه السيدة الكريمة أسابيع من حياتها في التحضير لمقابلتي ، وقد كان هدفها الوحيد هو مساعدتي على إنقاذ روحي ، وماذا كان ردي على هذه اللفتة الكريمة ؟ لقد عبرت لها عن امتناني بوابل من الكلمات والبراهين المنطقية ؛ وأهنتها وحقرت الأشخاص الذين تحبهم وتحترمهم ؛ وكنت على وشك هدم أساس حياتها الجديدة المتلئة بالبراءة والحب ؛ وتركتها تخرج في الصقيع بعد أن أخذت اتباهي بانتصاراتي . وبعد ما انصرفت ، جلست وأنا مذهول من هول ما فعلت . وفجأة ، بدت الكلمات والمنطق وكأنها أشياء في غير محلها وغمرني شعور طاغ بالأسف والندم .

وقد نجحت منقذتي ، دون أن تدري ، في أداء مهمتها على أكمل وجه ، وقد أثبتت حُجتها ، وتفوقت على ! فأينما كنتِ أيتها السيدة العزيزة ، سوف أظل أشكرك طالما حييت لهذه المهمة الرائعة والناجحة التي أنجزتها معي !

وفى ومضة من الإدراك الذى مزّق قلبى ، تغيرت حياتى تماماً . فقد اكتشفت أن الذكاء لا يكمن في الكلمات والأرقام والمنطق فقط .

(بل لقد اكتشفت أن هناك العديد من الأنواع المختلفة للذكاء فهناك الذكاء الإبداعى ، والشخصى ، والاجتماعى ، والحسى ، والجسدى ، والجنسي ، والحيزى ، والروحى ، إلى جانب الذكاء العددى اللفظى واللذين أتناولهما في كتابى " Head First ") .

تعريف الذكاء الروحى

نحن غالباً ما نسمع عبارات مثل :

- " روح العصر " .
- يمتلئ " بروح الحيوية " .
- " أشخاص ذوى روح معنوية مرتفعة أو منخفضة " .
- " أرواح مضطربة " .
- " روح الأمة " .
- " أبى الروحى " .

■ " كانت الروح القائدة للجماعة " .

■ " وطنى الروحى " .

ولكن ما هو معنى الروح والروحانية ؟

إن مفهوم الروح " Spirit " مشتق من الكلمة اللاتينية " Spiritus " والتي تعنى التنفس . أما المصطلح الحديث لهذه الكلمة فهو يعنى طاقة حياتك والجانب غير الجسدي وغير المادي منك ، مثل المشاعر والشخصية . وهو أيضاً يتضمن صفاتك الحيوية مثل : الطاقة ، والحماس ، والشجاعة ، والإصرار . وذكاؤك الروحي يتعلق بكيفية اكتساب هذه الصفات وإنمائها ، وهو أيضاً يتعلق بحماية وتنمية روحك والتي يُعَرفها قاموس " أكسفورد " بأنها " الهوية الأخلاقية والعاطفية " ، وكثافة طاقتها العاطفية والعقلية .

إن الذكاء الروحي ينبثق بالطبيعة من ذكائك الشخصي (معرفتك وتقديرك وفهمك لنفسك) ، ومن خلال ذكائك الاجتماعي (معرفتك وتقديرك وفهمك للآخرين) ، وينتهي بتقديرك وفهمك لكل أشكال الحياة الأخرى والكون كله ، بل إن

أحد أهم عناصر تنمية ذكائك الروحي يكمن في الاتصال بالطبيعة وتقديرها وفهمها .

تحقيق الذات

وصف العالم الأمريكي النفسي " إبراهام ماسلو " تحقيق الذات بأنه الحالة النهائية للإنجاز ، وقد جاء هذا التعريف في هرم الاحتياجات الذي صممه " ماسلو " ، وقد اكتشف أن كل البشر - بغض النظر عن أوطانهم أو أماكنهم - يمرون بمراحل تصاعدية من الصراع على البقاء والتطور الروحي ، وهذه المراحل هي :

- الحاجة إلى الطعام
- الحاجة إلى المأوى
- الحاجة إلى الصحة الجسدية
- الحاجة إلى العائلة
- الحاجة إلى التعليم
- الحاجة إلى الاندماج الاجتماعى
- الحاجة إلى الإنجازات الفكرية والاجتماعية ، والمادية .

وعندما يتم إشباع كل هذه الحاجات يصل الإنسان إلى المرحلة النهائية في التطور البشرى ، ألا وهى " تحقيق الذات " .

وقد قام " ماسلو " بتعريف تحقيق الذات على أنه حالة روحية يتدفق فيها إبداع المرء ويصبح مرحاً ومتسامحاً ومثابراً ويكرس نفسه لمساعدة الآخرين على الوصول إلى هذه الحالة من الحكمة والسعادة ، وكل هذا يتحقق في بيئة تمتلئ بالتعاطف والحب .

وقد كان " ماسلو " يصف بهذه الكلمات ما نسميه نحن الآن " الذكاء الروحى " !

كل العالم يتوق إلى الذكاء الروحى

إن الاهتمام العالمى بتنمية الذكاء الروحى مؤخراً جاء في الوقت المناسب . فعالمنا اليوم يوصف بأنه سقيم روحانياً .

ولكن الأمر ليس سيئاً كما يبدو ، فكون الناس يشعرون بأن هناك ما يسوء يدل على يقظتهم روحانياً ! فأرواحهم لا تحتاج

سوى إلى التوجيه للوصول إلى الطريق السليم بعد أن ضلت في خضم الحياة الدنيوية العادية .

وعلى الرغم من السيل الذى لا ينقطع من الأخبار المزعجة التى تبثها وسائل الإعلام يومياً ، إلا أنها قد تحمل في ثناياها بعض الجوانب المشرقة ، فالكوارث الطبيعية مثل الزلازل ، والانهيارات الجليدية والفيضانات تسبب لنا آلاماً ومعاناة فظيعة عند رؤيتها ؛ ولكنها على الجانب الآخر تثير في أرواحنا مشاعر التعاطف والتوحد مع ضحايا هذه الكوارث . فهذه الأحداث غالباً ما تساعدنا على التخلص من الحياة شبه الآليه التى نعيشها ، وتجعلنا ندرك أشياء تفوق كل ما هو مألوف ، وهذا الإدراك والتبصر قد تثيرهما بعض الأشياء مثل الميلاد والموت ، أو فقدان الأحباب ، أو رؤية شروق الشمس ، أو النظر إلى لوحة جميلة ، فكل هذه الأشياء ألهمت عباقرة الشعر والموسيقى على مر العصور .

وهناك المزيد من الأخبار السارة !

فالمزيد من الناس في المجتمعات المرفهة أصبحوا يسأمون حياتهم المادية السطحية ، وبدأوا في البحث عن مجموعة جديدة من القيم التى تعينهم في حياتهم وتكسبهم إحساساً بالمسئولية والانتماء للعالم الهش الذى يعيشون فيه .

وقد أثبت أحد الاستفتاءات التى قام بها مؤخراً " جون نايسبيت " مؤلف كتاب " Mega Trends 2000 " ، أنه لأول مرة في التاريخ ازداد عدد الناس الذين ينتقلون من الحياة في المدن الكبيرة إلى الضواحى ؛ أو من الضواحى إلى الأحياء التى تقع في أطراف المدن ، أو العودة إلى الريف ، وثبت أن الناس بدأوا ينفرون من الحياة في المدن الكبيرة .

لماذا ؟ لأن كثيراً من الأشخاص ذكروا أنهم يشعرون وكأنهم يفقدون أرواحهم ، وأنهم يحتاجون للتواصل مع أنفسهم ومع الطبيعة ، والإحساس بالوحدة البشرية التى يتوقون إليها . وهم يريدون أن تكون للحياة قيمة أكبر ؛ وأن تغذى أرواحهم بدلاً من استنزافها .

وفي الوقت ذاته ، نجد أن العالم يعيش عصر نهضة جديد . فنجد دولة تلو الأخرى تنشئ المزيد من قاعات المعروضات الفنية وقاعات الحفلات الموسيقية والمتاحف . وكثير من الدول يتزايد فيها عدد الأشخاص الذين يدرسون الموسيقى والرسم والكتابة الإبداعية والمسرح والرقص (سواء للاحتراف أو للمتعة الشخصية) .

أنت تعيش في بداية القرن الواحد والعشرين ، الذى زاد فيه الاهتمام بالمخ البشرى ، وهذه الألفية التى التفتت فيها الأنظار

للعقل وعملياته ، إن هذا العالم ينتقل من حالة الظلمة الروحانية إلى عصر من الوعى والتطور والتنوير الروحى . وأنت تعتبر جزءاً من هذه العملية الانتقالية .

((إن الرجال العظماء هم الذين يؤمنون بأن الروحانيات أقوى وأهم من أى قوى مادية)) .

(رالف والدو إمرسون)

قصة حالة ـ " فالنتينا تيريشكوفا "

عدد كبير من الشخصيات البارزة يناشدون الجماهير لتوجيه المزيد من الانتباه المكثف للذكاء الروحى ، واتباع منهج أفضل في تربية أطفال المستقبل والاعتناء بهم ، ودكتورة " فالنتينا تيريشكوفا " هي واحدة من أبرز هذه الشخصيات . ففى السادس عشر من يونيو عام ١٩٦٣ قامت " فالنتينا " بقيادة المكوك الفضائى " فوستوك ٦ " ودارت به حول الأرض ثمانى وأربعين دورة ، وبعد ثلاثة أيام هبطت بالمكوك على سطح الأرض بأمان ، وأصبحت ،

ومازالت ، المرأة الوحيدة في العالم التى قامت برحلة فضائية بمفردها . وقد حازت " فالنتينا " عدداً كبيراً من الجوائز والأوسمة ، وكرست جزءاً كبيراً من وقتها لإلقاء الخطب في مؤتمرات السلام العالمية . وقد تم ترشيحها مؤخراً لجائزة نساء العام والتى يطلق عليها اسم " سيدة القرن العشرين " ، وفي الخطبة التى ألقتها بمناسبة حصولها على هذا اللقب قامت بالتشديد على المسئولية التى نتحملها جميعاً تجاه مستقبل الحضارة الإنسانية ، وهذا جزء من كلمتها :

((يجب أن نتفهم ونتقبل مسئوليتنا تجاه مستقبل الحضارة البشرية في كل مجالات الأنشطة ـ في الاقتصاد ، والعلوم والثقافة والفن ... أعتقد أننا جميعاً نعرف المخاطر التى تجول بخاطرنا ، مثل : تلوث البيئة ـ نتيجة لما فعله الإنسان ـ وتلوث الفضاء الخارجى ، ومشكلة الاستخدام المتزايد للإنجازات العملية والتكنولوجية (لصالح) الإنسانية وليس لضررها)) .

((وهناك أمر آخر ، وهو حماية الصحة الروحية لأطفالنا ، وتزويدهم بالمعايير الأخلاقية التى ترشدهم إلى الطريق القويم في عالم الانترنت المفتوح . فهل نستطيع حل كل هذه المشكلات ؟ بالطبع نستطيع ، وذلك بفضل المسئولية والتضامن)) .

في أوليمبياد عام ٢٠٠٠ الذى أقيم في " سيدنى " ، جسدت أستراليا مثلاً حياً لفوائد وآثار استخدام الناس لذكائهم الروحى . فلمدة أسبوعين تغلب سبعة عشر مليون شخص على أصعب المشاكل التى تتعلق بنقل الأفراد وإيوائهم وتموينهم ، وقد وضع هؤلاء الأشخاص كل الاعتبارات الشخصية جانباً من أجل الاعتناء بالآخرين وتحملوا جميع أنواع الضغوط ، وتطوع أربعة ملايين شخص للتبرع بوقتهم وجهدهم وأموالهم من أجل الاحتفاء بالإنجازات البشرية . وقد أصيب المعلقون من جميع أنحاء العالم بالدهشة من مشهد وأصوات الأشخاص الذين قاموا بتكوين مجموعات ذاتية لمساعدة الآخرين في القطارات والقوارب والطائرات ، وأيضاً اندهشوا من روح البهجة والمرح التى عمت البلد بأكمله .

وقد كان هذا مثالاً لدولة بأكملها تتكون من عدة أعراق وأديان وعقائد ، استضافت أشخاصاً من جميع أنحاء الكرة الأرضية ، ونجحت بصورة مدهشة في خلق جنة مؤقتة على الأرض .

قصة حالة ـ " ديانا " أميرة " ويلز "

إن الحزن الجماهيرى الذى تدفق لوفاة الأميرة " ديانا " ، أميرة " ويلز " اعتبره البعض تجلياً مزعجاً لسلطة المشاهير وتأثيرهم فى الناس ، وكيف أن خواء حياة البعض يقودهم إلى الاقتداء بالمشاهير المحبوبين ، والعيش بطريقتهم . وما سبق يعد إحدى الطرق لرؤية الأمر ، ولكن هناك طريقة أخرى لرؤية الموضوع ، وهى أكثر ذكاءً وروحانية ـ وهى أن الناس تجاهلوا اختلافاتهم والفروق التى بينهم ليتشاركوا في حزنهم على امرأة قامت بالكثير من أجل مساعدة الناس من خلال أعمالها الخيرية مما جعلها تصبح رمزاً للأمل والتعاطف .

وسيذكر الملايين " ديانا " من أجل مناداتها بعدم استخدام الألغام الأرضية وتصديها لهذه الأسلحة الفتاكة ، وأيضاً لتعاطفها مع مرضى " الإيدز " . وعلى الرغم من معاناتها الشخصية ، إلا أنها كانت تمد يد العون لمن هم في أشد الحاجة للمساعدة وأصبحت مثلاً يُحتذى .

وبعيداً عن زحام وإزعاج العالم الذى نعيش فيه اليوم ، نجد أنه يمر بمرحلة رائعة من النمو الروحى ، والقوة الروحية التى نمتلكها جميعاً هى قوة لا تفنى ولا تنفد ، ولقد تم تأليف هذا

الكتاب لمساعدتك على تحقيق أقصى استفادة من هذه القوة ، ولاستخدامها لمصلحتك ومصلحة الآخرين .

((نحن لا نستطيع أن نُعلِّم الناس كل شيء ؛ ولكن ما نستطيع فعله هو مساعدتهم على اكتشافه بداخلهم)) .

(جاليليو جاليلى)

قوة الذكاء الروحى ـ نظرة عامة

تتناول الفصول العشرة التى يتكون منها هذا الكتاب عشر فضائل إذا اجتمعت يتكون منها الذكاء الروحى .

الفصل الأول ـ أدرك الصورة كاملة

في هذا الفصل سوف أثبت لك أنك معجزة ، وسوف تتعلم بعض الحقائق المدهشة عن نفسك وعن علاقتك بالكون . فكل منا له تأثير ملموس وحقيقى على التاريخ . وأيضاً في هذا الفصل

سوف تجد أفكار وآراء أعظم المفكرين في العالم حول ماهيتك ، وقدراتك المدهشة وقوتك .

الفصل الثانى ـ نَقِّب عن قيمك

إن قيمك ومبادئك تحدد سلوكك ، وتكون ذات أثر بالغ فى زيادة فرص نجاحك في الحياة . وبتطبيق هذه الدروس التى تتعلمها من هذا الكتاب ، سوف تتمكن فعلياً من زيادة فرصك وفرص أصدقائك للبقاء على قيد الحياة ! وفي هذا الفصل سوف أعرض طرق ترسيخ وتطوير هذه المبادئ ، وسوف أزودك بآراء بعض العظماء حول هذا الموضوع .

الفصل الثالث ـ تصورك لحياتك وأهدافك

في هذا الفصل سوف تتعرف على قوة رؤيتك المستقبلية وقدرتك على التخطيط ، وبتطبيق هذه القوة سوف تتمكن من تغيير حياتك إلى الأفضل . ولهذا الغرض سوف أزودك بأساليب خاصة كنت استخدمها في مساعدة اللاعبين الرياضيين ، ورجال الأعمال ،

وعشرات الألـوف مـن النـاس في جميـع أنحـاء العـالم مـن الـذين يرغبون في زيادة فرص نجاحهم .

فعندما يكون لك هدف واضح ومحدد ، سوف تكتسب حياتـك معنى واتجاهاً جديداً ، وسوف تصبح أكثـر صـحة وقـوة ، وأكثـر ثقة بنفسك .

الفصل الرابع ـ التعاطف ـ فهم نفسك والآخرين

وفي هذا الفصل سوف تكتشف الجانب المذهل في شخصـيتك ، وسـوف أزودك بـبعض الألعـاب والتـدريبات التـى سـتبرهن علـى إبداعك وتفردك ، وهـى أيضـاً التـى ستكشـف لـك كـل الصـفات الروحية التى تشترك فيها مع باقى الإنسانية .

سوف تتعرف أيضاً على بعض أفكار أعظـم القـادة الروحـانيين فيما يتعلق بالتعاطف والتفهم ، هـؤلاء القـادة مثـل " غانـدى " ، وتأملات " جون دون " ، و " مُحمد على كلاى " ، و " نيلسـون مانديلا " ، و " رالف والدو إمرسـون " ، وكـل مـن هـذه الأفكـار ستساعدك على تنمية تعاطفك وتفهمك لمن حولك .

الفصل الخامس : العطاء والتلقي والإحسان والامتنان بالمعروف

عندما تتعلم فضيلتى الإحسان والامتنان اللتين تعتبران وجهين لعملة واحدة ، سوف تتمكن من مضاعفة ذكائك الروحى ، وسوف تتنفس روحك إحساناً وإمتناناً ، وأحد الأمثلة على الإحسان هو أغنى رجل في العالم في القرن التاسع عشر ، ألا وهو " أندرو كارنيجى " ، وهو يعتبر تجسيداً لمثل هذه الصفات الجميلة .

وعن طريق تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل سوف تصبح قوياً وصحيحاً روحانياً ، وفي نفس الوقت ستصبح أكثر دقة وعطفاً وحناناً .

الفصل السادس ـ قوة الضحك

يعتبر الضحك صفة حيوية للذكاء الروحى ، وهو ينفعك في عدد من النواحى ، بما فيها تقليل الضغط والتوتر ، وهو يؤدى بوجه عام إلى جعل الحياة أكثر بهجة وسعادة . وقد أثبتت البحوث أيضاً أن الضحك يجعل حياتك أكثر صحة وحيوية .

الفصل السابع ـ إلى الأمام نحو ملعب الأطفال

ما هى الفائدة في أن تعود طفلاً مرة أخرى ؟ سوف تكتشف ذلك في هذا الفصل ! فقد أثبتت البحوث أنك كلما ازددت ذكاءً روحياً ، زاد اكتسابك للصفات الطفولية مثل : البراءة ، والبهجة ، والمرح ، والتلقائية والحماس ، وتزداد روح المغامرة في حياتك .

الفصل الثامن ـ قوة الطقوس

كيف يمكنك زيادة استقرارك العاطفي والروحى ، وتقليل توترك ، وكيف يمكنك أن تصبح أكثر إصراراً ومثابرة لتصبح أكثر قوة وتكتسب الثقة في نفسك ؟

هل هناك معادلة سحرية ؟ نعم ! هذه المعجزة هى الطقوس ! وفي هذا الفصل سوف تتعلم بعض الدروس المهمة من مدربى " اليوجا " الهنود ، وعندما تنتهى من هذا الفصل ستكون قد تعلمت كيفية خلق طقوسك الخاصة ، وسوف تتمكن من تقدير آثارها فى عقلك وجسدك وروحك .

الفصل التاسع ـ السلام

إن عالمنا الحديث يحوى الكثير من الأحداث المزعجة والتفاعلات السلبية ـ مثل التوتر المتزايد ، وتلف الأعصاب والتوتر النفسى والعقلى . ومن أجل سلامتك الروحية وصحتك العامة ، يجب أن تتعلم بعض الأساليب التى تقلل من الضغط والتوتر ، وفي نفس الفصل سوف أساعدك ـ بالاستعانة بأفكار وأساليب " مهاريشى " ، و " كونفوشيوس " ـ على الوصول إلى الحالة التى ستتحرر فيها من أى اضطراب ذهنى ، أو أى قلق وتوتر .

الفصل العاشر ـ إن ما نحتاجه هو الحب !

وفي هذا الفصل الأخير سوف تتعرف على القوة الفائقة ـ ألا وهى قوة الحب . سوف تقرأ في هذا الفصل بعض القصص التى تحتوى على المغامرة والمحن والبلايا ، وقصص أخرى تحتوى على الموت والأمل ، وسوف تجد في هذا الفصل أيضاً بعض الوسائل والأساليب التى ستخفف من آلامك ومعاناتك واكتئابك .

■ ■ ■

لقد تم تأليف هذا الكتاب ليكون مثيراً ومفيداً وعملياً وممتعاً . يتضمن كل فصل تعريفاً لإحدى الفضائل أو الصفات التى يتناولها الكتاب ، وأيضاً كيفية الاستفادة منها في الحياة اليومية ، كما يحتوى كل فصل على قصص تلهمك وترشدك عند تنمية ذكائك الروحى ، وعبارات الحكمة التى تغذى تفكيرك الروحى . هناك أيضاً تدريبات روحية في كل فصل وبها ألعاب عملية ونصائح لمساعدتك على تقوية أحد جوانب ذكائك الروحى التى يناقشها كل فصل . هناك أيضاً أحد المعالم الأخرى في هذا الكتاب وهى " محفزات الروح " . وقد تم تصميمها لزيادة قوة التدريبات ، وهذه المحفزات تأتى في شكل " نوايا " وعبارات توكيد ترددها داخلياً بشكل مستمر ، وسوف تساعدك محفزات الروح على إصلاح وتقوية هدفك في الحياة ، ومن خلال تكرار ترديدها سوف تعزز الارتباطات التشعبية داخل مخك مما يزيد من قوتك الروحية والعقلية .

وقد تمت صياغة محفزات الروح بدقة شديدة لحمايتك من عيوب " التفكير الإيجابى المزيف " التى يمكن أن تقابلك ، وهدفها هو :

■ الحفاظ على استقرار جسدك

- الحفاظ على صفاء عقلك
- ترسيخ روحك
- الحفاظ على تدفق طاقتك
- تعزيز ذكائك الروحى وتغذية حياتك باستمرار

هذا الكتاب أيضاً يحتوى على خرائط العقل - وهي أدوات تعليمية ملونة وتحتوى على رسومات ، والتى قضيتُ وقتاً طويلاً من حياتى في تطويرها . وهذه الأدوات تعتبر خرائط رائعة للذاكرة ، لكى تسمح لك بتنظيم الحقائق والأفكار بطريقة تسمح للمخ أن يعمل بطريقته منذ البداية . وداخل الفصول ستجد أمثلة وإشارات لخرائط العقل ، إلى جانب التدريبات التى تستعين بخرائط العقل لتعزيز وتنمية ذكائك الروحي .

وباتباع الأفكار التى يتضمنها هذا الكتاب ، سوف تتمكن من زيادة وتنمية ذكائك الروحى ، ولكى تتعرف على مدى تقدمك في الطريق الروحى ، حاول أن تجيب عن الأسئلة التالية ثم ارجع إليهم مرة أخرى بعد انتهائك من قراءة الكتاب !

١ هل تشعر بالتوحد مع الطبيعة ؟ نعم / لا
٢ هل أنت مرح ؟ نعم / لا

٣ هل يعتبرك الناس طفولياً (وليس صبيانياً) ؟ نعم / لا
٤ هل تحب الأطفال ؟ وهل يستجيبون لك بصدق ؟ نعم / لا
٥ هل أنت مشهور بالتعاطف مع مشكلات الآخرين ؟ نعم / لا
٦ هل يلجأ إليك الناس لمساعدتهم في المشاكل الشخصية أو الأخلاقية أو الروحية ؟ نعم / لا
٧ هل تستمتع بكل أنواع الطقس ؟ نعم / لا
٨ هل تكره العديد من أنواع الطقس (برد ، حرارة ، مطر) ؟ نعم / لا
٩ هل تحب الحيوانات ؟ وهل تستجيب الحيوانات لك ؟ نعم / لا
١٠ هل تقتل الحشرات بأنواعها المختلفة مثل الذباب أو الحشرات الزاحفة ؟ نعم / لا
١١ هل تؤمن بأن الأمانة هى خير ضمان ؟ نعم / لا
١٢ هل تعتقد أن الجنس البشرى له هدف حقيقى وصادق ؟ نعم / لا
١٣ هل تؤمن بأن الإحسان والأعمال الخيرية لا يقوم بها إلا المصلحون الساذجون فقط ؟ نعم / لا
١٤ هل تشعر فى بعض الأحيان بالرهبة والخشوع والدهشة ؟ نعم / لا

١٥ هل تنتابك لحظات من البهجة العارمة ؟ نعم / لا

١٦ هل تشعر بالانسجام والتماثل مع كل ما يحيطك ؟ نعم / لا

١٧ هل تتأمل أو تصلى بانتظام ؟ نعم / لا

١٨ هل تثيرك الأسئلة التى تدور حول غاية الحياة ، وطبيعة الخير والشر وعلاقة البشر بالكون ؟ نعم / لا

١٩ هل تحب " صوت الصمت " ؟ نعم / لا

٢٠ هل تهتم بكوكبنا ؟ نعم / لا

٢١ هل تحب نفسك ؟ نعم / لا

٢٢ هل تُخَلِّص نفسك من الموبقات ؟ نعم / لا

٢٣ هل تشعر بأن هناك شخصاً ، أو طاقة ، أو قوة أعظم منك ؟ نعم / لا

٢٤ هل أنت مفعم بالأمل ؟ نعم / لا

٢٥ هل أنت متحمس ؟ نعم / لا

٢٦ هل أنت عطوف ؟ نعم / لا

٢٧ هل أنت ممتن لبقائك على قيد الحياة ؟ نعم / لا

٢٨ هل تحترم الآخرين وتقدر مشاعرهم ؟ نعم / لا

٢٩ هل أنت خلاق ومبتكر ؟ نعم / لا

أدرك الصورة كاملة



((يسافر الناس إلى بلاد بعيدة ليتأملوا الارتفاعات الشاهقة للجبال ، والأمواج العالية في البحار ، والمحيطات هائلة الاتساع ، والحركة الدائرية للنجوم ؛ ورغم كل هذا ، تمر حياتهم دون أن يتأملوا أنفسهم وخلقهم)) .

(الفيلسوف " أوغسطين ")

إن إدراكك بأنك معجزة وأنك شيء بديع الصنع هو بدون شك أولى خطوات الذكاء الروحي ، وعليك أن تنظر إلى نفسك وإلى الآخرين فى إجلال ، فكل واحد منا أثمن وأقيم وأندر ما يمكن تأمله .

وربما أكثر جمالاً من أغلى وأندر الأحجار الكريمة ، ولا تضاهينا في الروعة أغلى الماسات ولا أندر أنواع الياقوت .

وتعـرف المعجـزة بأنهـا أى شـيء " مـدهش " أو حـدث " رائع " ، أو أى شخص أو شيء يكون مثالاً بديعاً لشيء آخر ، مثلما نقول " إعجاز فى التصميم " . وكلمة " معجزة " مشتقة مـن الكلمة اللاتينية " Miraculum " والتى تعنـى العجـب أو الشـيء البديع . ولا يمكنك الجدال في هذا لأن كل الـدلائل تؤكـد حقيقـة أنـك مخلـوق رائـع . فلتتـدبر أعجـاز تكوينـك الجسـمانى وإليـك بعضها :

- يوجد في جسمك مائتا عظمة خلقها الله بطريقة معقدة وتعمـل بطريقـة مدهشـة ؛ وخمسـمائة عضـلة يـربط بينهـا مليـارات الأنسجة العضلية وأنسجة عضـلية تـوازى فـى طولهـا سـبعة أميال وهى تربط كل ما سبق ببعضه البعض .
- إن تركيب عينيك وأذنيك وأنفك وجلـدك وفمـك علـى درجـة كبيرة من الدقة والتعقيد لدرجة أن العلماء يعجزون عـن شـرح آلية عملهم . فكيف يستطيعون أن يخلقوا مثل تلك النعم ؟ .
- يعد القلب أعظم مضخة تعمل بطريقة مدهشة ، حيـث يصـل معـدل نبضـات القلـب إلى ٣٦ مليـون نبضـة في كـل عـام مـن حياتك .

■ يحتوى المخ البشرى على مليارات من الخلايا المخية ـ التى تعادل ١٦٧ ضعف سكان هذا الكوكب ـ والتى تعد ذاكرة الواحدة منها أقوى من الحاسب الآلى الذى يزداد اعتمادنا عليه يوماً بعد يوم !

ونحن نعلم أنك فى تفردك وإختلافك عن أقرانك من البشر ، تفوق اختلاف أى ذرة ثلج عن الذرات الأخرى .

فكل منا قادر على القيام بأروع أعمال الشجاعة ، وقوة الاحتمال والبطولة والتضحية ، كما أننا ـ لسوء الحظ ـ بإمكاننا أن نكون جشعين وأنانيين وفاسدين بشكلٍ مفرط ، فهذا هو إعجاز الجنس البشرى .

((تواضعٍ فأنت مخلوق من الطين ،
وكن نبيلاً لأن الله نفخ فيك من روحه)) .

(قول صربى)

الصورة الكلية

هناك أحد الأنشطة الشائعة التى يمارسها الأطفال فى بداية اكتشافهم لأبعاد عالمهم ، ألا وهو المراسلة ، سواء مع صديق مقرب ، أو صديق من بلد آخر ، ونجد أن طريقتهم فى تدوين العنوان تكون كما يلى :

إلى صديقى " جان فيتزجيرالد " .
١٦ شارع الفردوس .
لندن
إنجلترا
أوروبا
العالم
مجرة درب التبانة
الكون .

فقد بدأ هؤلاء الأطفال يشعرون ـ مثلما يشعر من يمتلك الذكاء الروحى ـ بأن هذا الكون هو بيتهم ، وبأنهم يعيشون في سلسلة كبيرة ومتصلة من الأحياء والمدن .

إن اتساع هذا الكون هو ما يخلق بداخلنا شعوراً بالإثارة والتعجب والرهبة ، مما يثير بداخلنا كل أنواع التساؤلات الروحية حول معنى وجودنا ومكانتنا الشخصية وأهميتنا في هذا الكون .

بين الحين والآخر ،
تأمل الأشياء
التى لم تصنعها يد إنسان !
فليكن ارتفاع جبل ،
أو تألق نجمة ،
أو انحناءة نهر .
وسيجلب هذا لك
الحكمة والصبر ،
وفوق كل شئ ،
ستطمئن إلى أنك لست وحدك فى هذا العالم .

(سيدنى لفيت)

وهذا الكون فسيح :

- كوكب الأرض هو واحد من الكواكب التسعة الموجودة في المجموعة الشمسية التي تدور حول الشمس .
- تفوق الشمس حجم الأرض بآلاف المرات ، ومع ذلك فهى من أصغر آلاف الملايين من الشموس الموجودة فى مجرتنا والتى تدور عند حافتها .
- تعد مجرتنا واحدة من بين ملايين المجرات التى تحتاج إلى ملايين السنوات الضوئية لكى نصل إليها ، وكل واحدة من تلك المجرات تبعد عن الأخرى بمسافة هائلة لدرجة أنك إذا أبحرت بسرعة الضوء لمدة مائة عام فلن تتمكن من اجتياز الفراغ بينهما .

حاول أن تتصور عدد الذرات (وهى تمثل لبنة بناء المادة) الموجودة في هذا الكون . عندما تعلم أن حبة واحدة من رمال أحد آلاف الشواطئ المتناثرة فى كوكبنا ، تحتوى على ملايين الذرات .

فالأشخاص ذوو الذكاء الروحي يميلون إلى تنمية إدراكهم لروعة الكائنات الحية من حولهم وجمال هذا الكون العملاق .

وازداد هذا الإدراك بشكل هائل بفضل اختراع " التلسكوبات " والمجسات الفضائية ، فضلاً عن رحلات رواد الفضاء .

فبفضل هذه الآلات والمعدت الحديثة ، أصبحت وسائل الإعلام تبث صوراً رائعة ـ ربما زينًا بها بعض جدران حجراتنا ـ لكوكبنا وللنجوم والمجرات ، والسحب العالقة بين المجرات ، والتى تولد فيها النجوم ؛ وهى الأشياء التى تبعد عنا ملايين الأميال . فهذا الوعى الروحى الذى قد ولد حديثاً تتضمنه قصة أحد رواد الفضاء والذى يدعى " إيدجار ميتشيل " .

فقد قابلت " إيدجار ميتشيل " في عام ١٩٧٣ وكان هذا بعد مرور عامين على رحلته الفضائية " أبولو ١٤ " والتى كانت وجهتها الدوران حول القمر ثم الهبوط عليه ، لقد غيَّرت تجاربه في هذا الرحلة الطريقة التى كان يحيا بها . لذا فقد قام بإنشاء معهد لدراسة العلوم البشرية والبيئة ، وقد سرد لنا القصة التالية :

قصة رائد الفضاء :

كان التدريب في وكالة " ناسا " لرحلة الدوران حول القمر والهبوط على سطحه متقناً ودقيقاً ، فقد تدرَّب الرواد ـ عن طريق جهاز المحاكاة ـ على كل مراحل الرحلة من حيث المدة والأنشطة اليومية ، أى أنهم أتموا رحلتهم (ذهبوا إلى القمر وعادوا) وهم على كوكب الأرض !

وبالفعل كان التدريب متقناً جداً لدرجة أن " ميتشيل " لم يفزع ، ولم يشعر بالخوف ولا الرهبة عندما أقلعت سفينة الفضاء من على كوكب الأرض ، وذلك لأنه كان قد اعتاد هذا الأمر .

ولازمه هذا الشعور طوال الرحلة إلى القمر ، وكان كل شيء يسير بسلاسة حسب الجدول المحدد ، وفيما يختص بأفراد الطاقم ، كان كل منهم يشبه الإنسان الآلى فى الدقة . وصل الفريق وبدءوا في إعداد الرحلة إلى " الجانب المظلم من سطح القمر " .

وكان هذا الأمر ، شأنه شأن الأشياء الآخرى ، فقد تم التدريب عليه من قبل . وكانت الرحلة سوف تستغرق ساعة فقط أو ما يقرب من هذا . وكان الشيء المهم في هذا الجانب المظلم من سطح القمر هو أن كوكب الأرض كان سيحتجب لأول مرة عن أنظارهم ، ولم تكن هناك

أية أشعة صوتية أو تلفزيونيـة قـادرة علـى اخـتراق سـطح القمـر أو الدوران حوله . لقد احتجب اتصال الرواد بكوكب الأرض تماماً !

وقال " ميتشيل " إن الدقائق الخمس الأولى على سطح هذا الجانب المظلم من القمر مرت بشـكل جيـد ، ولكـن بعـد ذلـك تلاشـى كـل مـا تدرب عليه من قبل فوق سطح الأرض ، وبدأ ينتابه شـعور بـالخوف وبدأ يسبح فى خياله ، فقد أخذ يفكر بعمق فى كوكـب الأرض : فـى زوجته وأبنائه ، ومنزله وفى الحـى الـذى يعـيش فيـه ، وأصـدقائه والأماكن التى كانوا يتقابلون فيها ، والألوان المختلفة لفصـول السـنة الأربعة . وعندما توسع فى خياله ، بدأ الوقت يمتد ويطـول ، مثلمـا يحدث عند انتظارك لمن تحب إذا تأخر ، ولكن لم يكـن " ميتشـيل " ينتظر شخصاً واحداً ، وإنما كان ينتظر العودة إلى كل الأشخاص وكـل الأشياء التى كان يحبها على سطح الأرض . وبدأ يتساءل مـا إذا كـان هناك تأثيرات تجعل الشخص يشعر بتمدد الوقـت فـى هـذا الجانـب المظلم من سطح القمر أو أنه ـ هو وزملاؤه ـ قـد وقعـوا في شـباك ليـل أبدى . وقال " ميتشيل " : ((إن الـدقائق كانـت تمـر وكأنهـا أيـام ؛ فلقد أصبح الوقت سرمدياً خلـف سـطح القمـر في هـذا الجانـب المظلـم منه)) .

وبعد انقضاء هذا الوقت الذى بدا وكأنـه أبدي ، انتقلوا بعيداً عـن

هذا الجانب المظلم إلى الجانب الآخر ، وعندها ، أخيراً ، رأوا كوكب الأرض ! .

ولكن كوكب الأرض لم يكن مثلما تخيله " ميتشيل " ، فقد كان في تصوره أن كوكب الأرض هو ذلك الكوكب العملاق الذى يوجد بداخله منزله وأسرته . فما رآه الآن كان كوكباً أزرق ضئيلاً في الفضاء الشاسع ذى الظلام الدامس ، ويحيط بهذا الكوكب الضئيل طبقة بيضاء رقيقة وضئيلة جداً من الغلاف الجوى . وشعر وقتها " ميتشيل " أن بإمكانه فعلياً أن يمد يديه ليلامس هذا الكوكب وينفض عنه بأصابعه هذا الغبار من طبقة الغلاف الجوى ، فهذا الكوكب يشبه اللؤلؤة الصغيرة الموجودة في طى النسيان .

في هذه اللحظة ، وعندما أدرك " إيدجار ميتشيل " ضآلة كوكبنا في هذا الكون الشاسع ، أحدث هذا تغيراً كاملاً في نفسه . وعندما عاد إلى كوكب الأرض كان يشعر بالتعاطف والقلق على كل أقرانه من الكائنات الحية ، وقرر أن يكرس بقية حياته في مساعدة وحماية هذا الكوكب الضئيل والفريد والجميل .

ومن أهم سمات الذكاء الروحى حب الطبيعة واحترام وتقدير الطريقة التى خلقت بها . فمعظمنا غالباً يعجبه الذكاء الروحى الذى تتميز به الشعوب القبلية ، مثل الشعوب الأصلية في أمريكا ، والسكان الأصليين القدماء في أستراليا ، والذين اشتهروا باحترامهم وتقديرهم وحبهم للحيوانات وسائر الكائنات الحية الأخرى وتبجيلهم وتوقيرهم للكون أجمع . وذلك ينبع من انتمائهم إلى كوكب الأرض وشعورهم بالمسئولية للدفاع عنه وحمايته .

غَذِّ روحك من الطبيعة

تظهر الأفكار الروحانية فى الإبداع الموسيقى والشعرى ، فتجد الشعراء والموسيقيين ينظرون إلى الطبيعة كمصدر لوحيهم وإلهامهم .

كتب " بايرون " في قصيدته " رحلة تشيلد هارلود " :

تجد السعادة في الغابات غير المطروقة
وتجد النشوة في الشطآن المهجورة

وتجد الصحبة فى أوقات خلوتك
وتجدها في أعماق البحار ، وفي صخب الموسيقى

وكتب الشاعر " ويليام بليك " ، ذلك الشاعر الخيالى والفنان المتصوف :

((عندما ترى نسراً ، ارفع رأسك وتأمله ، فقد رأيت لتوك قطعة من العبقرية)) .

وعندما أراد أن يكتب عن الكون بمفهوم مثالى ، كتب " بليك " السطور الخالدة التالية :

عندما ترى الدنيا فى حبة رمل
والجنة فى زهرة برية ،
فكأنك تحمل السرمدية بين أناملك
وتعيش الخلود فى ساعة زمن

لقد اتخذ " بيتهوفن " ، و " موتسارت " وكثير من عظماء الموسيقيين من الطبيعة مصدراً لوحيهم ، فأدمجوا في أغانيهم شدو

العصافير والبلابل ، وصفير الرياح وخرير الماء ، وأصوات الحيوانات وجلبة الفلاحين والمزارعين فى أثناء مزاولتهم لعملهم ، حتى أن الحركات الأربع الداخلية لسيمفونية " بيتهوفن " السادسة (الرعوى) كانت مبنية على نزهة على الأقدام في الريف ! .

فالطبيعة تكافئ كل من يستكشفونها ، وذلك من خلال تقوية بصيرتهم فى رؤية الأشياء ، وبالتالى تنمى ذكاءهم الروحى . ومن الأشخاص الذين قدروا بشدة جمال وتعقيد خلق الطبيعة هو المذيع البريطانى " سير ديفيد أتين بورو " الذى حظيت حلقاته عن الحيوانات والنباتات والعالم الطبيعى بالجوائز ، والتى أمتعت وألهمت الملايين من المشاهدين في جميع أنحاء العالم . وربما لم يتأثر أحد بعجائب الطبيعة أكثر من " سير ديفيد " نفسه .

وإذا فكرت فيما سنورده فى السطور التالية ، سوف تفهم سبب امتنان كل من : " سير ديفيد " ، وبعض العلماء - مثل " جين جودال " ، و " دايان فوسى " - بعالم الطبيعة وذلك من خلال عملهم مع فصائل القرود والغوريللات المهددة بالخطر .

■ كيف تعلمت النبتة أن تتخذ شكل وألوان ورائحة أنثى الدبور لكي تجذب إليها ذكر الدبور ليتزاوج معها ويلقح أزهارها ؟

- كيف تتطور وتنمو بذرة عملاقة يتطلب تناسلها نزع غلافها الذي يستلزم تقشيره حريق غابة يحدث مرة كل خمسين عاماً ؟
- كيف تعرف ملكة الفراشة طريقها من أوروبا إلى عشها الموجود في أراضى " المكسيك " ؟
- كيف لسمكة السالمون أن تعرف أرضها التي وضعتْ فيها كبيضة بعد إبحارها لأعوام عبر المحيطات ؟

فهذا الإجلال والتقدير للحياة والكائنات الحية يعد من المكونات المهمة للذكاء الروحي ؛ فإن كنت معتاداً على قتل الحشرات والبعوض والعناكب فعليك بمعرفة السبب وراء فعلتك هذه ! .

عادوا إلى الحياة بعدما اقتربوا من الموت

ذكر العديد من الأشخاص ذوى الذكاء الروحى أنهم غالباً قد أصيبوا بصدمة اقتربت بهم من الموت ، وأنها كانت السبب فى إيقاظهم روحانياً من سباتهم . وقد مررت بإحدى هذه التجارب ،

والتى كان لها عظيم الأثر فى زيادة تقديرى للحياة أكثر من ذى قبل .

" تيرى " العائد إلى الحياة !

إنه صديقى ، وكان لاعباً رياضياً ذا لياقة بدنية ، كان يهوى ركوب الدراجات ويتسلق الجبال ويستكشف الكهوف . انتهت حياته الأولى عندما كان يهبط أحد الأوجه شديدة الانحدار لكهف أحد المهربين ، فأمسك بأحد بروز صخرة صغيرة وانخلعت في يديه . وكان في آخر لحظات وعيه مدركاً أنه يسقط من علو مسافة تبعد بمقدار ١٨٠ قدماً عن قاع الكهف ، واصطدمت رأسه في أحد بروز صخرة وهو هابط لأسفل ، وسقط في النهاية في قاع الكهف مدرجاً في دمائه وقد تهشمت عظامه تماماً ، وثُقِبَت رئته وشُرِختْ جمجمته .

وبدأت حياة " تيرى " الثانية بالمستشفى عندما استعاد وعيه وأدرك أنه قد ولد من جديد ، وقد ظهر له كل شيء بشكل أوضح وأبرز وأكثر معنى وأهمية " . وبعد مرور ثلاثين عاماً بعد هذا الحادث مازال يخبرنا " تيرى " بأن عودته إلى الحياة مرة أخرى قد غيرت من موقفه كلياً تجاه كل يوم وكل شئ فى هذه الحياة

الجديدة . فقد أصبح " تيرى " يعتبر كل يوم هدية وهبة ، ولذلك فهو يستمتع بكل لحظة فيه . وعُرف بعد هذا الحادث بأنه رجل رحيم ومهتم بأمر الآخرين ، يملك موهبة فى التخفيف عن الآخرين من خلال كرمه ودماثة خلقه .

ويقول " تيرى " بمنتهى الحكمة والبلاغة : ((عندما تُعطى فرصة ثانية للحياة ، فسوف يجعلك هذا ترى الأشياء بطريقة مختلفة ، وتدرك أن لديك الكثير جداً لتمنحه لمن حولك . أليس كذلك ؟)) .

" تونى " والبالون الطافى على سطح الماء

فى إحدى إجازاتى بجزر الكاريبى ، كنت أقوم بالسباحة صباحاً فى أحد الشواطئ الرائعة ذات المياه الزرقاء الصافية ، ولأن الليلة السابقة كانت بلا عواصف كانت المياه هادئة لدرجة أنك تستطيع رؤية انعكاس وجهك على صفحة الماء . وكنت أسبح على ظهرى دون أن تكون لى وجهة محددة ، وعندما توقفت لألتفت وجدت ما يشبه البالون المنفوخ يطفو على سطح الماء ، وبدون تفكير (وهو ما ينطوى

دائماً على خطر !) أبحرت في اتجاهه ، ولاحظت أن لون الماء من تحته ليس شديد الزرقة كما كان وأصبح مثل لون عشبة " الخزامى " . وفجأة أدرك عقلي علامات الخطر وصرخ صوت بداخلي قائلاً : ((قنديل البحر !)) .

وكنت مذعوراً فحاولت أن أستدير في الماء لكي أبتعد عن تلك المنطقة الخطرة ـ ولكن كان ذلك متأخراً . فلقد التفت تلك الشعاب الأرجوانية الجميلة حول خصري وحول رجلي مما جعلني أنتفض داخل الماء في ألم ، وشعرت وكأنني قد طوقت في أسلاك شائكة تمر عبرها تيارات كهربائية ضخمة .

وفي الحال تذكرت (وفهمت) التقارير العديدة التي قد سمعتها عن الأشخاص الذين توفوا بسبب مثل هذه الحوادث . ولمدة العشر أو الخمس عشرة دقيقة التي تلت ذلك كنت أشبه بشخصية من شخصيات الرسوم المتحركة لـ " والت ديزني " ، وكانت ضربات رجلي في الماء سريعة تشبه المحرك الصغير جاهداً أن أعود إلى الشاطئ ! وفي كل ضربة برجلي في الماء كنت أفكر إذا ما كان تأثير السم في جسمي سيظهر سريعاً ، أو أن كل عضلاتي ستتوقف عن الحركة وتتصلب مما يجعلني أغرق في قاع البحر .

ومادمت تقرأ هذا الكتاب فأنت تعرف أنني نجوت من هذه

الحادثة ! وهذا يعنى أننى على قيد الحياة . وقد مكثت وقتاً قليلاً بالمستشفى وخرجت منها ومازلت مذهولاً ومصدوماً ، وقد تعلمت بضعة دروس من الطبيعة ، ومن بين تلك الدروس أن أكون أكثر ملاحظة ويقظة لكل الأشياء التى تهدد بالخطر .

وما هو أهم من ذلك ، أننى تعلمت من اللحظات التى اعتقدت أنها آخر ما تبقى فى حياتى أن أقدِّر وأستمتع بكل يوم نعمت فيه ببهجة الحياة ، وكل يوم سأنعم فيه بها .

هل يمكنك أن تؤثر فيما حولك ؟

ترى عجائب قدرة الله
في الصخور والجبال
والنباتات
والحيوانات
والبشر

(من تعاليم الصوفية)

ومن بين السمات المميزة لمن يتمتعون بالذكاء الروحي أنهم يستطيعون أن يكونوا مؤثرين فى كل ما حولهم .

فهل يمكنك أن تؤثر فى كل ما حولك ؟

بالطبع بإمكانك ، فكل ما تقوله وما تفعله ، أو تصنعه ، وتبدعه يؤثر في البيئة والناس الذين يحيطون بك والبيئة والناس بدورهما يؤثرون فيما حولهم ، وهلم جرا إلى ما لانهاية . وهذه العلاقة السببية تدعمها نظرية " الارتباط المحكم " ، وهى التي بمقتضاها قد تؤدى ضربات جناحي فراشة في غابات " الأمازون " المطيرة إلى حدوث اضطراب هوائى قد يتطور إلى إعصار فى جزيرة " جاوة الأندونيسية " .

فأنت وروحك خالدان سواء تمنيت ذلك أو لم تتمن ! أما الاختيار الحقيقى الذى تملكه فهو ما إذا كان هذا الخلود سيؤثر بالإيجاب فى الجنس البشرى والكوكب كله ؛ أو إذا ما كنت تتمنى أن تدع ذلك للصدفة ؛ أو إذا ما كنت ستستخدمه فى شيء يضر بمصلحة البشر والكوكب ككل . ويختار الشخص ذو الذكاء الروحى أول هذه الاختيارات .

والآن ، وبعد أن أدركت روعتك ، وبهاء الكون الذى تعيش فيه ، والجوهر الخلاب للطبيعة ، وحقيقة أن روحك خالدة ، سوف تكون مستعداً لممارسة التمرينات الروحانية عالية الفائدة .

تدريبات روحية

١ ذكِّر نفسك بكونك إعجازاً .

تذكر أنك قطعة من الإعجاز فى الخلق ، فاجعل هذا نقطة البداية لبحثك عن المعلومات المتعلقة بالقدرات غير العادية لجسدك وعقلك . اذهب لمكتبتك المحلية ، أو إلى أى متجر لبيع الكتب والتقط بعض الكتب العلمية التى تقع عليها عيناك ، ولتكن متعلقة بأى شيء في جسدك بدءاً من المخ البشرى حتى الجينات الوراثية ، أو بدلا من ذلك شاهد بعض البرامج العلمية المشهورة في التلفاز ، طبِّق هذه المعرفة بشكل مستمر على وعيك بذاتك وتنمية ثقتك بنفسك .

٢ تذكَّر أن كل شخص يمثل إعجازاً

عرِّف كل من يحيطون بك ـ من أصدقائك ، وعائلتك وأطفالك وزملائك والأشخاص الذين تقابلهم في الشارع وحتى أعدائك ـ بمعرفتك الجديدة بروعتك وبهائك . وعندما تبدأ في إدراك أن جميع الأشخاص فريدون مثلك ، ستجد نفسك ترى الآخرين

بمنظور جديد ، وسترى الومضة الإلهية في كل منهم ، ثم قرر ما ستفعله لتقديرهم ، ومساعدتهم والتعلم منهم بشكل أكبر .

٣ تعلم من أحداث حياتك

عد بذاكرتك إلى الوراء ، واسترجع أهم أحداث حياتك وآلامك وإخفاقاتك والصدمات التى واجهتك ، واعلم أن كل واحدة منها شاركت فى تعزيز قوتك الروحية . ابذل قصارى جهدك لجعل تلك التجارب تزيد من قوتك النامية . التفت إلى الجوانب الإيجابية والمشرقة للأمور ، وابحث عن كل الدروس الممكنة التى يمكن أن تتعلمها من تلك التجارب .

٤ تعلم أن تتأمل الكون

وذلك بأن تقضى بعض الوقت في تأمل جمال الطبيعة من حولك ، والذى يمكن أن تستشعره بحواس عديدة اذهب للتنزه فى الريف كلما استطعت ، أو اذهب إلى حدائق النباتات (وهذا إن كنت أحد المحظوظين الذين يعيشون قريباً منها) . وفى أثناء تنزهك سوف تستنشق هواءً نقياً وتشم الروائح العطرة المختلفة وتسمع أصوات الطبيعة المختلفة وتشعر بالهدوء والسكينة والراحة

النفسية . حاول أن تفعل ذلك بمفردك أو بصحبة عائلتك أو أصدقائك .

٥ مارس " لعبة التفرد "

فكِّر فى كمية الأفكار التى راودتك على مدار حياتك . والآن فكِّر فى عدد الأشخاص الذين من المحتمل أن تكون قد راودتهم نفس أفكارك فى نفس الزمان والمكان .

وقتها ستجد أنك فريد بين سائر أفراد البشر الذين عاشوا من قبل والذين يعيشون الآن والذين سيولدون مستقبلاً ، وستجد أنك وحيد في هذا الكون الرحيب .

ولكن لكونك فريداً فأنت تصبح مثل الستة مليارات شخص الموجودين معك في هذا الكوكب وذلك لأنهم أيضاً فريدون . فأنتم جميعاً تشتركون في كونكم فريدين . فكِّر وتأمل في ذلك وتعجب من تفردك في أفكارك واشتراك الآخرين معك في هذا التفرد .

٦ حدِّق إلى النجوم وتأملها !

تأمل النجوم ليلاً وحاول أن تتعرف على المجموعات النجمية المختلفة ، بل يمكنك أن تقوم بما هو أفضل من ذلك ، وهو أن

تشترى تلسكوباً وتبدأ فى استكشاف السماء . وستكتشف شيئاً رائعاً وهو أن الكون الحالى ـ الذى تراه والذى تبدأ في تكوين صورة جديدة له في ذهنك ـ ما هو إلا ذاك الكون الصغير الذى تراه الآن في التلسكوب ، فالتقط تلك الصورة الجديدة عن هذا الكون في ذهنك .

٧ أسأل نفسك بعض الأسئلة

وذلك بأن تسأل نفسك عن الآتى :

- هل لهذا الكون نهاية ؟ وإذا كان كذلك ، فكيف وأين ؟ وإن لم يكن كذلك ، فكيف لا ؟
- هل من الممكن أن يكون هذا الكون الذى يحيط بنا ما هو إلا ذرة في كون أكبر منه بكثير ؟
- هل هناك قوة موحدة تدير كل هذا الكون ؟ وإذا كان هناك قوة ، فما هى تلك القوى ؟

طف بخيالك بعيداً ، وأسأل أصدقاءك وزملاءك وانظر إلى ما ستحصل عليه من إجاباتٍ خيالية وإبداعية . اقرأ كتباً لعلماء

متخصصين في دراسة الكون ، واستكشف أقصى ما توصل إليه العلم والمعرفة عن هذا الكون وسكانه .

٨ الطقس

عندما تحفزك وسائل الإعلام أو أصدقاؤك أو أفكارك الشخصية أن تشكو من الطقس ، فعليك أن تتخيل الطقس في الكواكب الأخرى ، إليك بعض ما نعرفه عنها :

- **كوكب عطارد** : تصل درجة الحرارة في جانبه المشمس إلى ١٠٠٠ درجة مئوية ، ويخلو من الهواء ، ويكون أكثر إشعاعاً من جهاز الميكروويف ، وتصل درجة الحرارة في جانبه المظلم إلى ما يقرب من الصفر !
- **كوكب الزهرة** : يصل متوسط حرارة الجو في هذا الكوكب إلى ٤٥٠ درجة مئوية ، وتعصف به رياح كبريتية تصل سرعتها إلى ٤٠٠ ميل في الساعة ، ولا تظهر فى هذا الكوكب سماء الليل أبداً .
- **كوكب المريخ** : غالباً ما تصل درجة حرارة الجو في هذا الكوكب إلى ١٠٠ درجة مئوية تحت الصفر ، ولا يحيطه

غلافٌ جوى ، ولا يحتوى على أكسجين ، وترى الشمس في هذا الكوكب وكأنها نجم كبير وبعيد . فهذا الكوكب غير صالح للحياة .

- **كوكب المشترى وكوكب أورانوس وكوكب نبتون** : كل تلك الكواكب العملاقة ذات جاذبية شديدة جداً لدرجة أنك ستنسحق إذا وطئت قدماك أسطحها ، ولن تستطيع على أية حال أن تطأ أسطحها لأنها تتكون من غازات سائلة . ويصل معدل سرعة الرياح في هذا الكواكب إلى ١٠٠٠ ميل في الساعة ، بالإضافة إلى أن تلك الرياح لا تهدأ . فضلاً عن أن تلك الكواكب تخلو من الأكسجين .
- **كوكب بلوتو** : وهو كوكب صغير ولا يوجد به هواء ، ويصل حجمه إلى أقل من حجم القمر الخاص بكوكبنا ، ولا يوجد غلاف جوى لهذا الكوكب وتصل درجة حرارة الجو فيه إلى ما يقرب من الصفر مئوياً .

وبخلاف كل ما سبق ، فإن **كوكب الأرض** هو جنتنا ! لأن هذا الكوكب متوازن بطريقة دقيقة جداً لكى يضمن لك البقاء ، ولو اختل هذا التوازن بنسبة أقل من ١٪ لاستحالت الحياة عليه ، وبالطبع استحال وجودك من الأصل .

لذلك استمتع بالطقس ، فهو رائع بكل أحواله ، واستمتع بتقلباته سواء كان حاراً ، أو شديد البرودة ، أو عاصفاً ، أو ممطراً ، صافى الجو ، أو ملبداً بالغيوم أو كان جليدياً . فهذه التقلبات هى التى تسمح ببقاء النظام ونموه وتدعمك وتضمن بقاءك .

٩ استقطع بعض الوقت

عندما تجد نفسك تمر بأزمة صغيرة تلو الأخرى ، فعليك التوقف للحظة ، اجعل من تلك الوقفات أدوات روحية تضفى على حياتك معنى ومضموناً . وهذا التوقف عن التفكير سوف يساعدك على اكتساب آليات للتكيف ، مما يزودك بقدر هائل من الهدوء والسكينة التى ستعينك على مواجهة المواقف الصعبة والمثيرة للغضب .

وأيضاً عندما تتعرض للضغوط وتكون فى عجلة من أمرك ، فعليك أن تبذل مجهوداً في تذكر كل الأمور الروحية التى تحدث في العالم الخارجى : مثل هؤلاء الذين يناضلون من أجل تحقيق أهدافهم ، وهؤلاء الآباء الذين يحاولون أن يساعدوا ويعلموا أطفالهم ؛ وتلك المؤسسات الخيرية التى تحاول فعل الخير ؛

وهؤلاء الموسيقيين الذين يعزفون ويغنون ؛ والفنانين الذين يرسمون ويلونون لوحاتهم ؛ والكُتَّاب الذين يؤلفون الكتب ؛ والأشخاص الذين يحلمون ويعملون من أجل عالم أفضل . وتذكر أنك جزء من تلك " الصورة الكاملة " ، وأنك أحد أعضاء هذا الفريق الكبير الذى يضمه هذا الكوكب وعليك أن تمتلك الشجاعة لاستكمال وإنجاز خططك وأهدافك .

محفزات الروح

كما ذكر في المقدمة ، فإن تلك المحفزات الروحية التى سنوردها فيما بعد وضعت خصيصاً من أجلك لكى ترددها في صمت وتغنيها بصوت عال ، أو تكتبها وتضعها في المكان الذى يمكن أن تراها فيه بشكل منتظم . ومثل كل جُمل التأكيد ، عندما تردد تلك المحفزات الروحية بشكل منتظم ، فسوف تزداد احتمالية تحققها . فلتردد الآتى :

- أنا قطعة فنية خُلقت بإعجاز ، وسوف أستمر في استكشاف وتنمية إمكانياتى .

- كـل يـوم سـأزيد مـن اهتمـامى ورعـايتى للكائنـات الحيـة الأخرى .
- أنا فريد من نـوعى ، ومثلـى فـى ذلـك جميـع البشـر . وأنـا أستشعر هذا التفرد والتماثل .
- كل ما أقولة وأفعله وأصنعه يكون له عدد لا يحصى من الآثار الدائمـة ؛ ولسـوف أسـعى لأن أجعـل هـذه الآثـار مفيـدة لى وللآخرين .
- أنا أعيش فـى كوكـب رائـع ، لـذلك أشـكر اللّه لأنـه وهبنـى الحياة ونعماً لا تُحصى ، وأتعهد بصون تلك النِعَم .

خرائط العقل

ومن التدريبات العقلية الشيقة التـى يمكـن أن تـدعم بهـا تلـك المحفزات الروحية هـو أن تتصـور أنـك أحـد رواد الفضـاء الـذين جنحت بهم مركبـاتهم فـى الفضـاء (مثلمـا حـدث لــ " إيـدجار ميتشيل ") . التقط ورقة واكتب كل ما يمكنك من النعم الموجـودة على كوكب الأرض ، والتى تحلـم بـأن تعـود إليهـا إذا نفيـت في

الفضاء أو هبطت في أحد كواكب المجموعة الشمسية الأخرى والتى ربما تكون جميلة ولكن تستحيل الحياة عليها .

وبدلاً من ذلك ، يمكنك أن تصنع خريطة الأفكار الخاصة بك وحدك ، فخرائط العقل ممتعة جداً ويسهل صنعها ، وهى تعتبر طرقاً رائعة لتنظيم وتذكر ملاحظاتك وأفكارك وذلك لأنها تعين على زيادة الإبداع العقلى الطبيعى أكثر من تأثيرها عليه سلباً .

ولكى تبدأ في عمل خريطة عقلك ، عليك أن تبدأ برسم صورة لفكرتك الأساسية في منتصف ورقة (ولتكن في هذا الحالة كوكب الأرض) ، وانطلاقاً من تلك الصورة ،ارسم عدداً من الخطوط المتعرجة الملونة ، واجعلها تشبه فروع الأشجار ، يحتوى كل منها على كلمة تحمل مفهوماً معيناً ينبثق داخل العقل عندما تتخيل أنك تائه فى الفضاء وتحلم بالرجوع إلى الأرض . بعد ذلك ، خذ كل كلمة موجودة فى المستوى الأول من المفاهيم ، ثم اكتب كل ما يخطر ببالك عندما تتأمل هذه الكلمات ، وواصل القيام بكل ما سبق فى المستويات التالية !

اجعل خريطة عقلك تزهو بالصور والألوان المبتكرة بقدر الإمكان ؛ وذلك لأن عقلك لا يفكر بطريقة خطية ، ولكنه يستخدم الألوان والصور بدلاً من ذلك . ولتلق نظرة على نماذج

الصور المطبوعة في هذا الكتاب لـترى كيـف يمكنـك عمـل خـرائط عقل جميلة وممتعة .

نقب عن قيمك

الفصل الثانى

اتخذوا من أنفسكم نبراساً
تهتدون به
اعتمدوا على أنفسكم
لا تطلبوا العون ممن حولكم !
اتخذو الحقيقة نبراساً لكم !

(الفيلسوف " بوذا ")

القيم ما هى إلا شفرات سلوكنا الداخلى ، وهى المبادئ التى ندير بها حياتنا ونتخذ على أساسها قراراتنا . فنحن نتلقى قيمنا الأولى فى مرحلة الطفولة على أيدى آبائنا ، ثم تضاف إليها تلك القيم التى نكتسبها من أقراننا ، ومعلمينا ومعتقداتنا الدينية

ومجتمعنا الكبير . فمن هؤلاء نستقى ـ شعورياً أو لا شعورياً ـ المبادئ التى نقرر أن تحكم سلوكنا وحياتنا .

وتمثل القيم الأخلاقيات والمعايير التى نضعها لتحكم سلوكنا ، وهى غالباً ما تحوى تلك المفاهيم العامة مثل : الإخلاص ، والصدق ، والكياسة ، والعدل ، وما إلى ذلك . فتلك المعايير السلوكية تكون ضرورية من أجل بقاء الأفراد والمجتمع ، وبدونها تحل الفوضى والتشوش وتُمحى الحضارة في وقت قصير .

وعندما تنتهى من قراءة هذا الفصل ، سوف تكون قد حققت أعلى استفادة من خلال اطلاعك على القيم الأساسية التى وضعتها الحضارات وكبار المفكرين الروحيين عبر العصور . ومن خلال كل ما سبق ، ستتمكن من اختيار مبادئ الذكاء الروحى التى تشعر بأنها سترشدك فى رحلة حياتك وفى سلوكك ، وتزودك بأساس صلب ومريح لاتخاذ جميع قراراتك سواء كانت أخلاقية أو معنوية .

((إن التحدى الذى يواجهه كل إنسان هو الابداع ، فهل ستحترم وتوقر ما تبدعه ، أم ستهمله ؟)) .

(جارى ذو كاف)

أخبار سارة حول المخ البشرى

أفكارك ليست مفهوماً مجرداً

أوضحت البحوث أن أفكارك ليست شيئاً وهمياً ليس له وجود في عقلك ، بل إنها إشارت " كهرومغناطيسية " من الكيمياء الحيوية ، والتى تحمل الرسائل العصبية عبر شبكة خلايا المخ والتى تشبه سلسلة من الشعلات المضاءة فوق قمم التلال ، والتى يتم إشعالها واحدة تلو الأخرى فى كل أنحاء المدينة .

والأكثر من ذلك أن في كل مرة تمر إشارة " كهرومغناطيسية " (الفكرة) عبر طريق محدد ، فإنه يسهل استقبالها كثيراً (حيث إن المر الخاص بها قد تم إنشاؤه جيداً) ، وتزداد احتمالية أن تلقى تلك الفكرة الأثر المرغوب منها ، وهى تشبه فى ذلك شق طريق وهمى فى غابة حتى يسهل الرجوع منه .

ويتسبب التفكير السلبى في المزيد من السلبية ، بينما يُحسِّن التفكير الإيجابى من الصحة ، والمفاهيم ، والإبداع ... إلخ .

إن التفكير الإيجابى والقيم وجهان لعملة واحدة ، فإن كانت قيمك غير مجدية لحياتك وبنيانك ولا للآخرين ، فسوف تزداد احتمالية أن تكون حياتك وحياتهم غير مرضية وغير مريحة . وإن

كانت القيم الخاصة بـك إيجابيـة ، فسـوف تعـود بـالخير عليـك وعلى الآخرين .

إن تكرار السلوك الذى تضبطه القيم هو الذى سرعان ما يتحول إلى عادات ، وتلك العـادات تمثـل جـزءاً أساسـياً فـى شخصـيتك وأسلوب التعبير عنها .

تتجسد الفكرة في كلمة
ويؤكد الفعل تلك الكلمة
ويتطور الفعل إلى أن يصبح عادة
وتصبح تلك العادة من سمات الشخصية
لذلك لاحظ الفكرة ومراحل تطورها بعناية
ودعها تنبع من الحب
النابع من اهتمامك ببقية المخلوقات

(الفيلسوف " بوذا ")

لقد أصبحت الآن على دراية بقـوة الفكـرة ، وهـذا يعنـى أنـك تستطيع استعادة التحكم فى حياتـك ، ويمكنـك أن تـتخلص مـن إحساسك الوهمى بأنك ذو حظٍ عثر ، وأنت وحدك الذى تستطيع

أن تخلق لنفسك الحظ الطيب أو العاثر ، وبهذا ستتحمل مسئولية نفسك ، ومسئولية أفعالك .

المداومة

أكدت البحوث أن المخ يعمل بطريقة دؤوبة ، والذى يعنى أن عمليات التفكير تتضاعف وتتمدد مثلما يحدث عندما تسرح بخيالك أو تسبح فى أحلام اليقظة .

على ذلك فإنك لو ملأت عقلك بالأفكار الجيدة والإيجابية فسوف تتضاعف تلك الأفكار بداخل رأسك . وهذا التضاعف الداخلى سوف يظهر في أفعالك وسوف يبدأ فى التأثير فى كل من حولك . ولأن مخ كل إنسان يعمل بنفس الطريقة الدؤوبة ، فسوف تكون مسئولاً عن توصيل هذه القيم الإيجابية الصالحة النابعة من عقلك إلى الآخرين ، وبذلك سيتعاظم الخير ويعم الجميع . وبذلك ستكون سفيرا للقيم الإيجابية والذكاء الروحى ، وعندئذٍ ستكون ملاك للرحمة .

((من يشفع شفاعة حسنة يكن له نصيب منها ومن يشفع شفاعة سيئة يكن له كِفلٌ منها وكان الله على كل شيء مقيتاً)) .

(القرآن الكريم ـ سورة النساء ـ الآية ٨٥)

الحقيقة والصدق ـ الحالة الطبيعية للمخ

ومن أحدى الأفكار السارة التى جلبتها إلينا معامل دراسة المخ أننا بطبيعتنا كبشر نميل إلى الصدق ونهتم بالتوصل إلى الحقيقة . فالمخ ما هو إلا أداة للبحث عن الحقيقة .

لماذا يكون لزاماً على المخ أن ينقب عن الحقائق ؟

والإجابة يسيرة : لأننا نحتاج معرفة الحقيقة حتى نتمكن من الحياة والبقاء .

فعلى سبيل المثال ، إذا كنت لا تعرف حقيقة ما يحدث عندما يصطدم جسمك بعربة نقل وزنها طِنَان وتسير بسرعة ٤٠ ميلاً في الساعة ، فقد يكون إدراك ذلك هو آخر ما يحدث فى حياتك !

فنحن بحاجة لأن نعرف حقيقة كل سبب وتأثيره ؛ ونحتاج أن نعرف ما يحدث حولنا ، سواء كان فى نطاق إدراك حواسنا أو خارجاً عليه ؛ فنحن بحاجة لمعرفة الحقيقة .

وهذا هو السبب فى أن الفنانين والعلماء العظام ـ أمثال : " نيوتين " ، و " أينشتين " ، و " دافنشى " ، و " وسيزان " ، و " دالى " ، و" بيكاسو " ـ جميعهم قالوا إنهم كانوا يبحثون عن الحقيقة .

وهذا هو السبب وراء إصرار الأطفال على التمسك المطلق بالحقيقة والصدق ، وينهارون عندما يتملص آباؤهم من وعودهم أو مما قالوه من قبل . فعندما يتهم الطفل غاضباً أحد والديه قائلاً : ((ليس هذا عدلاً ، فأنت قد قلت إن (وعدتنى أن) ....)) . فهذا تعبير عن الغضب ، والأكثر من ذلك أنه تعبير عن الخوف . ولكن الخوف من ماذا ؟

الخوف من عدم القدرة على الوثوق بما يدعيه الآخرون بأنه حقيقة ، والخوف من الالتباس الشديد الذى يخلقه تناقض المعلومات . بعبارة أخرى ، هو خوف من أجل البقاء والعيش ، فعلى سبيل المثال ، إذا كانت البيانات التى يتلقاها مخ الطفل غير صحيحة ومتناقضة ، وإذا كان هذا الطفل يتصرف على أساس تلك المعلومات ، فسيكون هذا الطفل أو تلك الطفلة على وعى تام بأن الفرصة للبقاء قليلة . وكذلك كان الحال بالنسبة لأسلافنا قاطنى الكهوف ، فقد كان لزاماً عليهم أن يضمنوا ثقتهم ببعضهم البعض : فإن قال أحدهم إن هناك كهفاً كبيراً ومناسباً

للحياة والسكن ، كان على الآخرين أن يثقوا بأنه لا يكذب ، وبأن الكهف ليس في الحقيقة مأوى لدب كبير مفترس !

فعندما تبحث عن الحقيقة ، وهو حقك الطبيعى ونزوعك الفطرى ، فأنت بذلك تساعد نفسك والآخرين على البقاء . وعلى النقيض من ذلك ، عندما تكون غير صادق مع نفسك ومع الآخرين فأنت بذلك تقلل من فرصتك وفرصتهم للبقاء ، وسوف تزيد بذلك احتمال تصرفك وتصرفهم على أساس تم بناؤه على معلومات غير صحيحة ، وبالتالى تتضاعف الأخطاء في السلوكيات والتصرفات مما قد يهدد مصالحك بالخطر .

ولقد ظل السؤال الفلسفى المثير للجدل والنقاش على مر العصور دائراً حول المفاضلة بين أن يتصرف المرء بأمانة لجلب خير قريب ، أم يتخلى عن أمانته درءًا لضرر قريب ، وسعياً لتحقيق النجاح على المدى البعيد ؟

فأنت وكبار العباقرة في كل الأزمان تتفقون على أن الحقيقة التى تلاحقها على المدى البعيد هى أفضل الاختيارات !

وقد حان الوقت لتدريبك الروحى والذى من خلاله ستكون قادراً على معرفة عدد هائل من القيم والتى يمكنك أن تختار من بينها ما ترغب أن يلازمك بقية حياتك .

التدريب الروحى

١ قواعد السلوك

عندما تمتلك مجموعة خاصة بك من قواعد السلوك ، سوف تصبح حياتك أكثر يُسراً فى ظل هذا العصر المليء بالضغوط والأنانية المتزايدة ، والذى تتغير فيه المعايير الأخلاقية بسرعة شديدة . فإذا كان لديك القليل من القيم القوية وتتمتع بسلوك واضح قويم فلا تحيدنّ عنه ، لأنه سوف يُمكنك من التعامل مع الأزمات ويطوع لك المواقف الصعبة التى تقابلك في حياتك .

٢ قيم روحية

ومن بين القيم الروحانية الأكثر شيوعاً :

الحقيقة	الصدق	الشجاعة	البساطة
التعاطف	التعاون	الحرية	السلام
الحب	الفهم	الإحسان	المسئولية
التسامح	الأمانة	الثقة	الطهارة
الاتحاد	الامتنان	حس الدعابة	المثابرة
الصبر	العدل	المساواة	الانسجام

ولا شك أن بإمكانك أن تضيف أكثر من ذلك .

ومن بين هذه القائمة اختر سبعاً من أفضل القيم لتجعلها منارات تهدى سلوكك ، ولتجعلها المبادئ التى تبنى عليها أخلاقياتك وسلوكياتك وحياتك الروحية .

(وينصح بأن تتضمن تلك القيم السبع قيمتى : الحقيقة والصدق ، وذلك لأنهما يمثلان معاً الأساس الذى ينبع منه بقية القيم الأخرى) .

٣ ارسم خريطة عقل لقيمك

بعد اختيارك لأفضل سبع قيم بالنسبة لك في الحياة ، ارسم خريطة عقل مبنية على تلك القيم (كما فعلت من قبل في الفصل الأول) . ارسم صورة تلخص بها قواعد السلوك الخاصة بك ، واجعل كل قيمة منها تنطلق من المنتصف وكأنها الفروع الرئيسية . وانطلاقاً من كل فرع ، أضف الكلمات التى ترتبط بالقيمة التى يمثلها الفرع ، وضع الكلمات التى تشعر بأنها أكثر أهمية داخل صندوق أو ضع تحتها خطاً .

٤ طبِّق تلك القيم في حياتك

فكِّر كيف يمكنك تطبيق كل قيمة من القيم السبع التى اخترتها في حياتك ، وضع قائمة بالأنشطة الخاصة التى يمكنك القيام بها لتتأكد من أنك تطبق تلك القيم في حياتك .

فعلى سبيل المثال : إذا كان الإحسان إحدى تلك القيم التى قمت باختيارها ، فعليك أن تكون سخياً فى وقتك ومالك كأن تساعد الآخرين الذين يواجهون ظروفاً صعبة بكل ما تملك ، أو على الأقل تبرع لهم ببعضٍ ما يزيد عن حاجتك . وحاول أيضاً أن تظن بالآخرين خيراً ، حتى وإن كانوا جفاة غلاظ القلوب أو مثيرين للإزعاج .

وإن كانت الأمانة هى أهم القيم التى اخترتها ، فعليك أن تتأكد من أنك ستفعل ما تقوله : فإذا ائتمنك زميل فى العمل على سره وثوقاً منه بأنك لن تفشى السر ، فلا تفشه إلى بقية أفراد العمل . وإذا كنت تعتبر نفسك شخصاً أميناً فعندما تجد حافظة نقود ملقاة على أحد أرصفة الشوارع ، فعليك تسليمها إلى قسم البوليس ، وعليك ألا تأخذ تلك النقود في جيبك معتقداً أن " من يجد شيئاً فهو ملكه " !

وعندما تطبق تلك القيم سوف تتجنب الضغوط والمشاحنات الناشئة من اضطرابات الضمير والسلوكيات المريبة ، وبذلك سوف تستخدم ذكاءك الروحى فى تحقيق أقصى استفادة لنفسك ولكل من حولك ، وبذلك سيعم الخير على الجميع !

٥ ناقش تلك القيم مع الآخرين

فعندما تناقش القيم الخاصة بك مع عائلتك وأصدقائك وزملائك ، سوف تفهم نفسك فهماً عميقاً ، وسوف يتم صقل أفكارك ، وسيتعمق فهمك لكل من يناقشون معك هذه القيم .

إن مناقشة الآخرين حول قيمك الخاصة سوف يساعدك على التأكد من أن تلك القيم ذات أهمية حقيقية لك .

((إننى أرى أن معظم مآسي البشر تكون نتاجاً لتقديراتهم الخاطئة في تقييم الأشياء)) .

(بنيامين فرانكلين)

٦ ثق في نفسك

اعتمد على نفسك وكن واثقاً فيها . فأى شخص بإمكانه أن يرشدك إلى بعض القيم ، ولكن لكيٍ تستفيد منها ، يجب أن تكون نابعة من داخلك وتصبح جزءاً منك . فعندما تتخذ هذا القرار ، وعندما تنبع مبادئك الأخلاقية وقيمك الثمينة من داخلك ، فسوف تصبح مثل العضلات القوية المرنة التى تحميك من الصدمات والمخاطر وتزودك بقوة وطاقة لا حد لهما .

((فكر في الخير وافعله واصدق فى حديثك)) .

(الفيلسوف " زاردشت ")

٧ تذكر أن أفعالك ذات أهمية

تذكر دائماً أن أفعالك ، أيًّا كانت ، يكون لها أثرها فيما يحيطك . ففى ظل مجتمعنا ذى الإيقاع السريع ، نجد أنفسنا نميل إلى تمنى الحصول على الأثر والمنفعة الفورية لما نفعله . ولكن عاود التفكير ثانية ، فكم مرة قمت فيها بعمل حسن لتجد آثاره

ونتائجه جلية بعد أعوام . فلم يكن لملاك الرحمة (زوجتى) التى ألهمتنى تلك الأفكار أية فكرة بأن أفعال الخير أو العطف والحب التى قامت بها ستتجسد يوماً في هذا الكتاب الذى بين يديك الآن .

٨ تخلَّص من أية معوقات روحية

قم باسترجاع الأحداث الماضية في حياتك وابحث عن أى موقف يضايقك ، وذلك لأنه يعوقك عن سرد الحقيقة التى تريد أن تسردها ، أو أن تكون على وعى ببعض الأفعال التى قد قمت بها في الماضى وتخجل منها أو من سردها . فإذا كان في حياتك أى من تلك المواقف فعليك إيجاد طرق لتصحيح الأخطاء ، وكن صادقاً واعترف بالحقيقة ، وحاول أن تصحح ما أسأت فيما سبق .

٩ القدوة الحسنة

اختر سبعة أشخاص من الماضى أو الحاضر ممن تعتبرهم نماذج للقدوة الحسنة ، وممن تعدهم نماذج مثالية فى بحثهم عن الحقيقة ، وفى سلوكهم الفاضل والأخلاقى المثالى . وعندما تواجه أية أزمة أخلاقية ، اجعلهم مجموعة " الناصحين ذوى العقول

المدبرة " فى داخلك . واسأل كلاً منهم ماذا كان سيفعل لو كان في مثل الموقف الذى أنت فيه ، وستجد النتائج مدهشة وممتعة ! وستشعر بالرضا والقوة لمجرد معرفتك أن لديك مجموعة جديدة من الأصدقاء والحلفاء الأقوياء فكرياً .

محفزات الروح

- إننى أجعل من الصدق والحقيقة النبراس المرشد لحياتى ، فأنا شديد الصدق مع نفسى ومع الآخرين وهذا يمتعنى كثيراً .
- إننى إنسان يتمتع بأخلاق حميدة ، وأنا أستخدم مبادئى لتحسين حياتى وحياة كل من حولى .
- ويمكن الاعتماد على ، وكلمتى هى عهدى .
- أنا شخص عادل ، أنشد الأمانة في كل تعاملاتى .
- أنا شخص جدير بالاحترام ، وأنا أوجه سلوكى وحياتى نحو ما أستشعر أنه خير .

تصورك لحياتك وأهدافك



((بلا تصور ، تفنى الحياة)) .

(قول مأثور)

يُعَرَّف التصور على أنه : القدرة علىٍ التفكير والتخطيط للمستقبل عن طريق الخيال والحكمة متجسداً في صورة ذهنية لما سيكون عليه مستقبلك .

وبماٍ أنك حالم بالسليقة ، فسوف تجد نفسك تفكر في مستقبلك معتمداً على خيالك وحكمتك وقليل من المساعدة من بعض كبار المفكرين في كل العصور .

فتصورك ، أو غايتك ، أو خطتك فى الحياة هو الهدف الذى تطمح إليه ، والسراج الذى يرشدك فى طريقك فى الحياة . فإن

كان هدفك هدفاً روحياً ، فأنت بحاجة لتطبيقه على نفسك وكل ما يحيطك .

ويتلخص كل ما سبق فى تأمل " فيكتور فرانكل " التالى :

عندما كنا سجناء بأحد معسكرات المعتقلات السياسية نتذكر الرجال الذين كانوا يتنقلون بين الأكواخ لمواساة الآخرين ، وكانوا يتصدقون بآخر كسرة خبز كانت لديهم . وربما كان عددهم قليلاً ، ولكنهم قدموا الدليل القاطع على أن الإنسان قد يُسلب منه كل شيء ما عدا شيء واحد : ألا وهو آخر حرياته ، وهو اختيار مسلكه وتصرفه تحت أى ظرف من الظروف .

يشعر الكثير من الناس بأن حياتهم خاوية وبلا معنى على الرغم من أنهم يبدون سعداء وأغنياء وناجحين ، وعلى الرغم مما حققوا من نجاح دنيوى ومادى ؛ وذلك لأن أهدافهم في الحياة تفتقر إلى التصور ، والنظر إلى ما وراء الحياة المادية . وهذا الشعور بأن " الحياة تحتوى على أشياء أخرى أكثر أهمية ..... " يقود الكثير من الناس إلى إعادة تقدير وتقييم حياتهم ، بل وتغيرها تغييراً جذرياً .

فهؤلاء الأشخاص يُنَمّون ذكاءهم الروحى

وعندما يتزايد وعيك ، سوف تدرك أنه كلما تعاظم هدفك فى الحياة ، ازداد احتمال تأثيرك على كل من حولك وعلى التاريخ كله . فأهداف الأنبياء وأعظم الزعماء الروحيين - مثل أنبياء الله موسى ، وعيسى ، ومحمد (ﷺ) ، ومثل الفيلسوف " لاوتسو " ، والفيلسوف " كونفوشيوس " ، والفيلسوف " بوذا " - كانت أهدافاً لانهائية وأبدية . فأعمالهم وتأثيرهم اليوم أعظم مما كان خلال حياتهم .

فى هذا الفصل سوف تجد " معادلة التصور " والتى قد أعددتها لمساعدة الرياضيين والطلاب وكل ذى عقل يرغب فى تعلم استخدامه وتحقيق النجاح . وهذه المعادلة سوف تضيف إلى حياتك معنى واتجاهاً ؛ مما يدعم ثقتك ويزيد من اهتمامك بالعالم من حولك ، وتتمكن من تكوين الصداقات بطريقة أكثر سهولة ، وسوف تمدك أيضاً بذخيرة هائلة من الطاقة والقدرة على التحمل .

معادلة التصور الروحى

هـذا المقتطـف الرائـع حـول تصـور الحيـاة وغايتهـا ، والـذى استلهمه العبقرى العظيم " يوهان فولفجانج فون جوتـه " الكاتـب والفنان والرياضي والسياسى الحالم ، يستحق منـك بعـض التأمـل عندما تحدد هدفك الروحى :

> ينتـاب المـرء شـعور بـالتردد ويكـون لديـه فرصـة للتراجـع قبـل الالتزام ...... وتوجد حقيقة أوَّلية واحدة ـ والتى إن جهلناها لقتلـت بداخلنا فيضاً من الأفكار والخطط لا يمكن حصره . وتلك الحقيقـة هـى أن المرء عندما يكرس نفسه لإنجاز شيء ما فإن العناية الإلهية ترعـاه في ذلك ، ويجد أن أشياء كثيرة تحدث لصالحه ، وما كان لتلك الأشياء أن تحـدث لـو لم يكـرس المـرء نفسـه . فقـراره هـذا يفجـر فيضـاً مـن الأحـداث يـثير لصـالح المـرء كـل أنـواع الأحـداث غـير المتوقعـة ، والمساعدات الملموسة التى ما كان المرء يحلم أن يقابلها .
>
> فمهما كان ما تستطيع فعله ، أو تحلم أن تكون قادراً على فعلـه ، فعليـك بالبـدء علـى الفـور . فـالجرأة تنطـوى علـى السـحر والقـوة والعبقرية .

وهذا يعنى أنك عندما تنقِّح تصورك ، الذى أوشكت على تكوينه ، فهذه الغاية الجديدة سوف تبدأ على الفور فى التأثير فى سلوكك وتصرفك ، وسوف تغيِّر من اهتماماتك اليومية ، وتجعل لحياتك اتجاهاً جديداً يجذب الناس إليك ويلهمك أفكاراً جديدة ، ويمدك بأشكال جديدة من الطاقة .

وتتكون معادلة خلق هدف فعال فى الحياة من ثلاثة عناصر :

١ يجب أن تكون نابعة منك ، وتقوم بتوجيهها بنفسك (فيجب أن تقول " أنا ") .
٢ يجب أن تلتزمك بالتنفيذ (لا يمكنك القول : " أتمنى " ، أو " آمل " ، أو " ربما ") .
٣ يجب أن تكون إيجابية .

ومن أروع النماذج لهذه الأهداف ذلك الخاص بـ " إسحاق نيوتين " والذى قال فيه :

" أنا أبحث عن الحقيقة "

وعلى العكس فإن أحد نماذج الأهداف غير الفعالة يكون كالتالى ، " سوف أساعد في تقليل الشر في هذا العالم " ، فهذا الهدف يركز على السلبية ويخلق كراهة وضغوطاً غير مرغوب فيهما .

والآن حان وقت التدريب الروحى !

التدريب الروحى

١ حدد لك هدفاً في الحياة

إن الالتزام يعتبر شيئاً فائق الأهمية ، لذلك عليك أن تبدأ على الفور . وليس ضرورياً أن يكون تصورك نهائياً أو لا يمكن تغييره ، المهم هو أن تبدأ فى تكريس نفسك لهدف تعلم أنه سيعود بالنفع عليك وعلى الآخرين . وبمرور الوقت ، وبزيادة خبرتك ، سوف تصبح قادراً على تعديل وتوفيق هذا الهدف لما يصلح له من وجهة نظرك .

فلا تخش الاقتباس من الآخرين ، وإن أردت أن تبدأ فيمكنك اختيار " اسحاق نيوتين " مثلاً أو أى شخص آخر يتمتع بقوة الذكاء الروحى واقتبس من أفكاره ما تشاء .

وعندما تختار تصوراً وغاية وتلتزم بهما ، عليك أن تقوم بتدوينهما وترديدهما لنفسك على الأقل خمس مرات يومياً . فهذا التكرار سوف يجعل التزامك أقوى وسوف يزيد من احتمال نجاحك .

٢ اجعل تصورك خاصاً بك وحدك

وبمجرد أن يترسخ تصورك ، تذكر أنه يخصك أنت وحدك . فهذا التصور هو منحة خاصة وهبها الله لك ـ مثل الحبوب المقوية أو حبوب الفيتامينات التى تمدك بطاقة هائلة وتجعلك تشعر بتحسن .

فهذه القصيدة التى كتبها " هنرى هنلى " والتى استشهد بها مارتن بوث في كتابه " Industry of Souls " سوف تكون أداة مثالية ثابتة لتذكيرك :

لا يهمنى كم يكون الخروج صعباً
ولا كم العقوبات التى سألاقيها
فأنا سيد قدرى
وقائد روحى

٣ ساعد الآخرين

((من الحقائق الثابتة أن كل ما يحدث في تاريخ العالم يعتمد على أمر روحى ، فلو كان هذا الأمر الروحى قوياً لصَنَعَ تاريخ العالم ، وإن كان ضعيفاً لعانى منه تاريخ العالم)) .

(ألبرت شفايتزر)

اجعل إسهاماتك فى المجتمع ومساعدتك للآخرين عادة ، وافعل ذلك بطريقة إيجابية

فعلى سبيل المثال حينما يؤذيك منظراً القمامة في الطريق فلا تذم أو تسب الذين ألقوها لعدم وعيهم الروحى والبيئى ، ولا تتركها ملقاة في مكانها حتى لا يتكون عند الآخرين نفس الشعور

غير المريح الذى أحسسته ، وبدلاً من ذلك التقطها وضعها فى سلة القمامة !

ساعد الآخرين على تنمية وعيهم الروحى كما تنميه لنفسك ، وشجعهم على تكوين تصور لحياتهم ، وأفضل مساعدة يمكنك تقديمها هى أن تكون قدوة لهم ، فالأفعال خيرٌ من الكلام والشعارات !

٤ المسئولية الأولى : اجعل من العالم مكاناً أفضل

مهما يكن تصورك ، لابد أن يتضمن إحساساً بالمسئولية ، اعقد العزم على أن يكون طريقك فى الحياة مفعماً بالأحداث والأفعال الكبيرة منها والصغيرة ، والتى تجعل العالم مكاناً أفضل خلال رحلة حياتك . فليس ضرورياً أن تكون أفعالك عظيمة تغير بها العالم (مثل القضاء على المجاعات أو قضاء ديون العالم في مرة واحدة) ، فالأفعال الصغيرة أيضاً مهمة ، وكلها تصب في صالح سعادة البشر . ومن تلك الأفعال أن تترك الكرسى الذى تجلس عليه في القطار أو الحافلة لشخص ضعيف لا يقدر على الوقوف ، ومنها أن تترك الشقة التى أقمت بها فى فترة الإجازات نظيفة ومرتبة ، ولا بأس إن فكرت في شراء بعض

الأزهار لتتركها في تلك الشقة لكى يستمتع بها من يخلفك . ويمكنك أن تغرس شجرة أو بعض الزهور في حديقتك إذا كان هذا بمقدورك ، أو تهب شجرة للحديقة العامة ، صحيح أنك لن تجنى حصيلة أفعالك هذه فى التو ، ولكن أحفادك سيجنونها وينعمون بها .

٥ المسئولية الثانية : اجعل جسدك أكثر صحة !

((المسئولية ضريبة العظمة)) .

(وينستون تشرشل)

تذكَّر أنك يجب أن تكون على درجة عالية من اللياقة حتى تتمكن من تحقيق تصورك . فكلما كنت لائقاً زادت أمكانية إسهامك ،لذا راقب حميتك وتأكد من حصولك على جرعة منتظمة من التمرينات (بحد أدنى ثلاث مرات أسبوعياً) والتى من خلالها يمكنك تدريب قلبك وعضلاتك .

٦ اجعل الآخرين مصدر إلهام لك

كلما سنحت لك الفرصة ، اقرأ وتناقش مع الآخرين عن الشخصيات العظيمة في التاريخ وخصوصاً هؤلاء القادة الروحيين . تعرَّف على تصوراتهم وكيف جاهدوا لتحقيقها . وتعلم قدر ما تستطيع ، ثم حاول تطبيقه بعد ذلك .

٧ راقب " حديث النفس "

ويشير " حديث النفس " إلى تلك الحوارات القصيرة التى تدور دائماً بداخل عقلك بينك وبين نفسك ! وفى كثير من الأحيان تميل تلك الحوارات إلى أن تكون سلبية خصوصاً فى المواقف التى تتعلق بالتعلم أو المهارات . ومن العبارات السلبية التى تحدثك بها نفسك أن تقول : ((لن أستطيع أن أفعل كذا)) ، ((أنا أحمق)) ، ((يا إلهى ، أنا لا أفهم شيئاً ؟)) ، ((أنا أسوأ شخص في هذا الوجود)) ، ((ليس لدى المهارة لذلك)) ، ((أنا عاجز عن القيام بـ ...)) ، فكل تلك العبارات شائعة في هذه المواقف .

يجب أن يكون تصورك لحياتك إيجابياً ، وكذلك حديث نفسك . فلو كان حديث نفسك سلبياً فسوف يدمر نجاحك ، ولو كان إيجابياً ، فسوف يدعم نجاحك ويزيده .

٨ ترقب التصريحات التى تدعم تصورك .

ابحث بشكل منتظم في وسائل الإعلام عن التصريحات والدروس التي تعزز وتدعم بها تصورك . ففى برنامج تليفزيونى عُرض مؤخراً ظهر فيه لاعب الجولف الكبير " تايجر وودز " وذكر أن تفوقه السريع في عالم الجولف يرجع إلى أحد أهدافه الشخصيه الأساسية ـ ألا وهو التعلم من كل تجربة ، ففى نهاية كل دورى للمباريات ، كان يراجع أداءه في كل مباراة ويرى ما يمكنه أن يتعلمه من تلك التجارب .

حاول أن تصبح مثل " تايجر " ؟

خُلق عقلك للتعلم ، لذلك انتهز كل فرصة في أى شيء تفعله وقم بتنقيح ودعم قوة ذكائك الروحى ، وذلك بأن تدمج الدروس التى تعلمتها في نشاطاتك اللاحقة .

((لن يكون بمقدور الأشخاص الذين ليس لديهم تصورات لحياتهم المستقبلية تحقيق أية آمال أو إنجاز أية أعمال كبيرة)) .

(وودرو ويلسون)

٩ ذكِّر نفسك بأن حياتك هبة

تذكر دائماً أن حياتك هبة غالية - لذلك عشها بكل ما فيها وانعم بها !

محفزات الروح

- عندما تنتهى حياتى سوف أكون قد قمت بعمل الكثير من الأشياء الجيدة والإيجابية التى تفيد هذا العالم .
- إن ذكائى الروحى يتحسن ويتزايد فى كل يوم وفى كل حال .
- أنا شخص إيجابى انقل قوتى الإيجابية إلى الآخرين .

- أنـا مسـئول عـن رفـاهيتى ورفاهيـة الآخـرين ، وأقبـل تلـك المسئولية بتحمس ونشاطٍ شديدين .
- تعد حياتى من أروع الهبات ، وعلىَّ أن أستغل تلك الهبـة في تكريس نفسى للإسهام فى خدمة هـذا الكوكـب الـذى أعـيش فيه .

التعاطف -

فهم نفسك والآخرين



الفصل الرابع

((لم يخلق المرء وحيداً مثل الجزيرة المعزولة بعيداً عن بقية الأراضى ، فكلنا جزء من الكل ، يكمل بعضنا البعض ، فإن حلت مصيبة بأحدنا فهى قد حلت بنا جميعاً ، وعندما يموت أى شخص أشعر بالضعف والحزن ، وذلك لأننى واحد من البشر)) .

((لذا فلا تسأل لمن تشيع الجنازة ، واعلم أنها تشيع لك)) .

(جون دون)

التعاطف هو التعبير عن المشاركة الوجدانية والاهتمام بالآخرين بالتفكير والفِعل . وهو كذلك مد يد العون للآخرين بروح الحب

والاحترام . والشخص العطوف ذو الذكاء الروحى يتمتع بشعور قوى بالالتزام تجاه الآخرين ، ويكون مسئولاً عن مساعدتهم .

وأفضل ما فى الأمر (وأصعب المهام عند البعض) أن أول شخص يجب أن تتعاطف معه هو نفسك ! فأنت بحاجة إلى احترام نفسك ، والاهتمام بها وتولى أمرها ، وتحمل مسئولية أن تساعد نفسك كى تصبح كل ما يمكنك أن تكونه .

((إن الأساس في توحيد الطاقات الثنائية لعلاقاتنا هو أن نتعلم أن نحترم بعضنا البعض . فطريقة مواجهتنا للتحديات الخارجية تتحدد بشكل كبير بكيفية استجابتنا لأنفسنا . فبجانب كل علاقاتنا بالآخرين ، علينا أيضاً أن نكوِّن علاقة سليمة ومحبة مع أنفسنا ....)) .

(كارولين مايس)

وقتما تكون متعاطفاً مع نفسك ، وتنمى هذا التعاطف وتزيده وتدعمه ، عندئذ فقط يمكنك أن تزيد هذا التعاطف ليشمل ويضم الآخرين .

وقد قال " الدالاى لاما " (الزعيم الروحى لطائفة " اللامـا ") إن التعاطف يمكن أن يعرف على أنه :

((الشعور بعدم تحمل رؤية معاناة الآخرين ، أو معاناة الكائنـات الحية الأخرى ذات الإحساس . ومن أجل أن يولد هذا الشعور بـداخل المرء عليه أولاً أن يقدر خطورة وعمـق معانـاة الآخـرين . فكلمـا ازداد إدراك المرء وفهمـه للمعانـاة وأنواعهـا المختلفـة التـى نتعـرض لهـا ، ازداد مستوى تعاطفه مع الآخرين)) .

لـذلك فـإن الشـخص ذا الـذكاء الروحـى سـيكون أكثـر تفهمـاً للآخرين ، وأكثر فهماً لأسباب تصرفاتهم وردود أفعـالهم والمغـزى من ورائها . والشـخص الـذى نمـى بداخلـه روح التعـاطف يكـون أكثر تسـامحاً وعفـواً عـن الآخـرين ، وهـو الـذى يـترك الآخـرين يعيشـون دون التـدخل غـير الضـرورى في حيـاتهم . وكمـا قالـت " إليانور روزفلت " : ((الفهم هو طريق ذو اتجاهين)) .

وفكر في التعاطف على أنه " فن السعادة " ، فهـو الفـن الـذى يحول الألم والمعاناة إلى سعادة وفرح .

فأى هدف أفضل من ذلك يمكن أن تسعى إليه في حياتك ؟

فعندما تتعلم هذا الفن فسوف تصبح ـ بالطبع ـ أكثر سعادة وبهجة ! وسوف يتفتح عقلك بشكل أكبر وتصبح قادراً على تكوين صداقات أكثر عمقاً ، ومبنية على التفاهم والاحترام المتبادل . وبتفهمك لعاناتك ومعاناة الآخرين ، سوف تزداد بصيرتك نفاذاً في تفهمك لنفسك ولأحوال البشر من حولك . باختصار : ستكتسب حياتك عمقاً ومعنى وهدفاً وسوف تغمرك البهجة .

قصص حول التعاطف

ولكى أشرح لك طبيعة التعاطف وطريقة تطبيقه ، سوف أقدم لك القصص التالية والتى توضح تعاطف بعض الأشخاص مع الآخرين :

قصة نَاسِك هضبة " التبت "

يحكى " الدالاى لاما " قصة أحد النُّساك القدامى فى إحدى دور العبادة . والذى تم القبض عليه من قبل قوات الأحتلال الصينية ، وألقى به فى المعتقلات السياسية لمدة عشرين عاماً ، وطوال هذه المدة كان يعانى من الضرب المبرح والتعذيب الشديد ، وكان يقاسى من الآلام المتواصلة التى لا تهدأ .

وسأل " الدالاى لاما " صديقه الناسك ـ الذى يكبره فى السن ـ عن أصعب موقف تعرض له عندما كان معتقلاً .

لم تحتو إجابته على معاناته الجسدية والعقلية ، ولا حتى معاناة زملائه الآخرين من السجناء ، والذين مات بعضهم .

ولكنه قال إن أكبر خطر كان يواجه هو افتقاده للتعاطف مع من قاموا باعتقاله !

حكايات " محمد على " مع المتسول

عندما كان في ذروة شهرته وقوته ، وعندما كان يحتفى به في جميع أنحاء العالم ، كان " محمد على " يتمشى في أحد الأحياء الفقيرة الخاصة بالزنوج والمحتاجين ، وهو حى " هارلم " بمدينة " نيويورك " ، وكان يتبعه (كالمعتاد) مجموعة كبيرة من المحققين الصحفيين ، وبينما كان يمشي في أحد الشوارع الممتلئة بالقمامة ، لاحظ شخصاً متسولاً أشعث شبه مستلق على البالوعة .

ولوّح " محمد على " إلى الصحفيين والكاميرات بالابتعاد عنه ، ثم دنا من الرجل ومكث معه بعض الوقت يحادثه وبعد أن ودعه انصرف ، سأل أحد الصحفيين هذا المتسول عن رأيه في ذلك " البطل العظيم " .

فأجاب المتسول : ((إنه عظيم بالفعل)) .

فسأله الصحفى : ((لماذا تعتبره كذلك ؟)) .

فأجاب المتسول بأن " محمد على " قد سأله عن السبب الذى أدى به إلى هذا الحال . فأخبره بقصة حياته الحزينة وانفلتت الدموع من عينى " محمد على " وهو يستمع إلى هذه القصة ، ثم أوضح المتسول السبب الذى جعله يعتبر " محمد على " شخص عظيم فقال : ((عندما بكيت أمامه كان رد فعله أنه بكى)) .

قصة الرئيسين

عندما سُئل الرئيس " بيل كلينتون " عن أهم الأحداث البـارزة في فترة رئاسته ، فذكر أن مقابلته مع الـرئيس " نيلسون مانـديلا " كانت أبرز الأحـداث . ففـى وقـت هـذا الاجتمـاع كـان " كلينتـون " يعانى من كل أنواع المحن : فكانت " أمريكا " متورطة في العديد مـن الصـراعات المسـلحة ، وبلغـت دعـوى اتهامـه بالخيانـة والإهمـال ذروتهـا ، وتدنت ثقته بنفسه بشدة .

وتوجه الرئيس " مانديلا " إلى الرئيس " كلينتون " ليعرض عليه المسـاعدة قـائلاً لـه إن كـل شـخص يخطـئ ، وأن المشـكلة ليسـت في الأخطاء نفسها ولكن في كيفية تعامل المرء مع المعانـاة التـى تسـببها تلك الأخطاء .

وقد تعجب " كلينتون " من هدوء وسـكينة الـرئيس " مانـديلا " على الرغم من معاناته فى السجن لمدة ثلاثين عاماً ، وسأله ما إذا كان لا يزال يشعر بالغضب والرغبة فى الانتقام .

فشرح الـرئيس " مانـديلا " أنـه إذا كـان يريـد الالتـزام بمبادئـه فعليه أن ينسى الانتقام .

ومثلما كان يفكر الناسك الذى كان يعيش في هضبة " التبت " ، كان " مانديلا " منشغلاً بالمعاناة التى كان يعيشها من يعذبونه فلقد عفا عنهم وحول طاقاته الهائلة إلى مشاريع خاصة بالتعليم والتنمية الاجتماعية والتى من الممكن أن تساعد على تغيير العالم ، وذلك بدلاً من اللجوء إلى الشكوى ، وإهدار هذه الطاقات على الأفكار والأعمال الانتقامية .

لقد ذكر الرئيس " كلينتون " أن تلك المحادثة جعلته أكثر فهماً لنفسه وللآخرين ، وأكثر التزاماً وأكثر تسامحاً وتعاطفاً مع كل من حوله .

لقد غيرَّ هذا الحديث حياته .

إثبات فوائد التعاطف

في تجربة رائعة لتوضيح تأثير التعاطف على الجسم ، قام د. " ديفيد ماكليلاند " عالم النفس بجامعة " هارفارد " ، بعرض فيلم مصور لأحد أبطال " قوة الذكاء الروحى " ـ وهى الأم " تريزا " ـ وقد أظهرها هذا الفيلم وهى تعطف على الفقراء

والمرضى الذين لا يملكون قوت يومهم . وقد ذكر الطلاب الذين شاهدوا هذا الفيلم المصور أنه جعلهم يشعرون بالتعاطف .

وبعد عرض الفيلم بوقت قصير قام د. " ماكليلاند " بتحليل لعاب الطلاب ووجد زيادة في نسبة أحد الأجسام المضادة التى تقاوم الإصابة بالعدوى في الجهاز التنفسى ـ وهو " الجلوبولين المناعى أ " ـ فشعورهم بالتعاطف وهم يشاهدون الأعمال الخيرية التى كانت تقوم بها الأم " تريزا " حفّز أجسامهم لإنتاج كميات متزايدة من هذه الأجسام المضادة .

وفي دراسة أخرى عن التعاطف ، قام د . " جيمس هاوس " من مركز البحوث بجامعة " ميتشيجان " بدراسة الآثار الناتجة عن القيام بالأعمال التطوعية المنتظمة تجاه المرضى والمشردين على سبيل المثال .

فهذه الأعمال الخيرية أجبرتهم على معاملة الآخرين بعطف ومودة لمدة شهور وسنوات .

وقد أوضحت النتائج أن القيام بمثل هذه الأعمال التى تنطوى على التعاطف والرحمة يزيد من حيوية الإنسان ويُحسّن صحته .

لذلك يعتبر التعاطف طوقاً للنجاة ، ليس لمن تتعاطف معهم فقط ، وإنما لك أنت أيضاً !

والآن ، وبعد أن عرفت طبيعة التعاطف ، وأصبح لديك دليل على فعاليته وتأثيراته ، إلى جانب الأمثلة التى تدعمك ، سوف تكون مستعداً لتلقى تدريبك الروحى التالى .

التدريب الروحى

١ أظهر التعاطف

((وإذا حُييتم بتحية فحيُّوا بأحسن منها أو ردوها . إنَّ الله كان على كُلِ شيء حسيباً)).

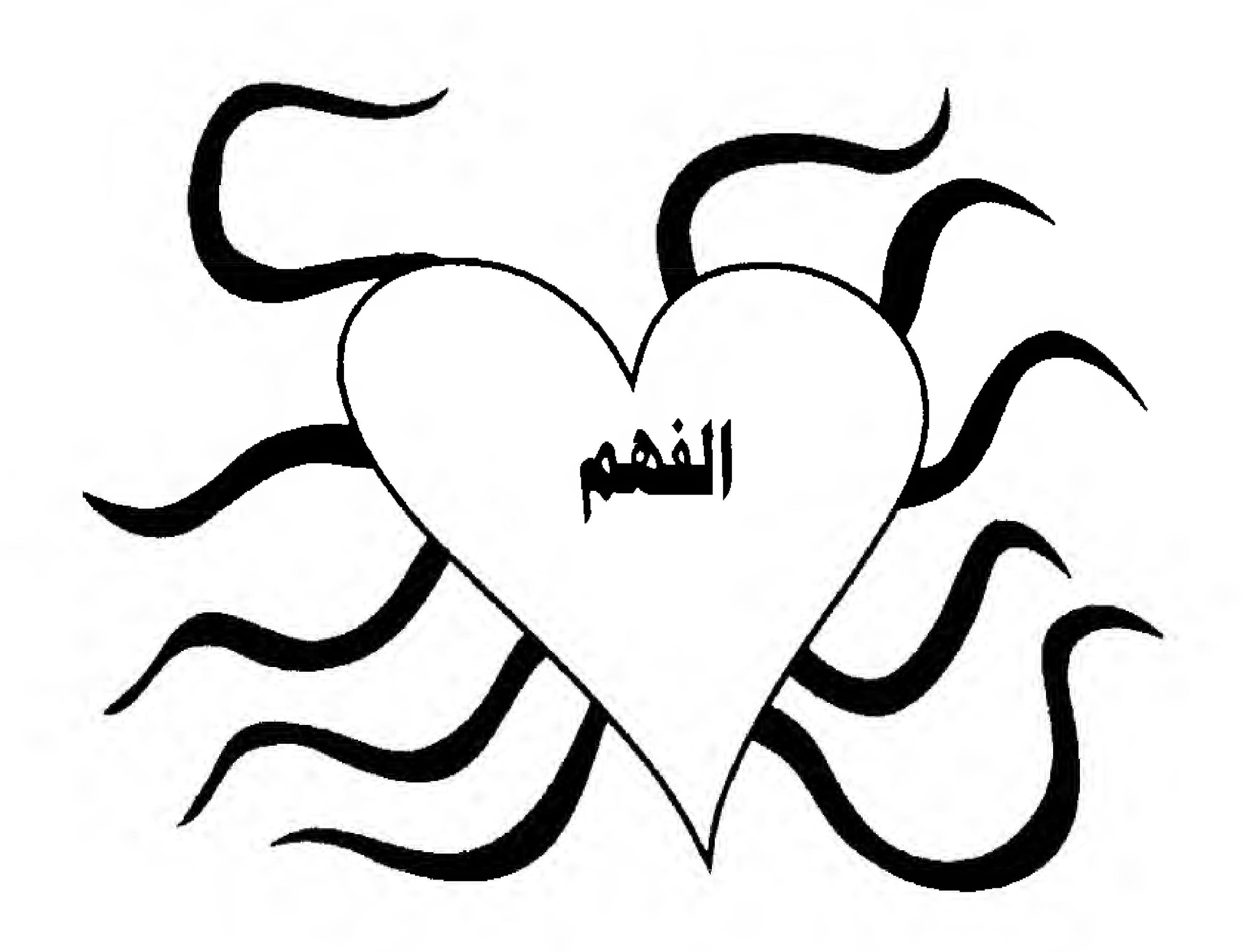
(سورة النساء آية ٨٦)

يعتبر تعاطفك مع إخوانك من البشر ، وحسن معاملتهم أحد العناصر التى قد تملأ حياتك بالبهجة ، أو تحيلها إلى معركة . ففى كل مرة تتعامل فيها مع أحد البشر تسنح لك فرصة لرسم بسمة على وجوههم ورفع معنوياتهم ومعنوياتك أيضاً .

وفى نفس الوقت يكون لديك فرصة لإثارة غضب الآخرين وإستيائهم . أى الاختيارين فى ظنك سوف يضيف إلى جودة حياتك وسلامتك الجسدية والذهنية ؟ وبمجرد تفكيرك فى هذا السؤال ستجد نفسك تتجه نحو الطريق الروحى الصحيح .

٢ تدرب على التفرد

فى الشكل التالى ستجد قلباً وفى منتصفه كُتِبَت كلمة الفهم ، ويخرج من هذا القلب عشرة أفرع أساسية ذات خطوط متعرجة ، والتى تشبه أفرع الشجرة . ولتكن اللعبة كالتالى :



ضع فى العشرة أفرع الرئيسية أول عشر كلمات تخطر لذهنك عندما تفكر فى مفهوم " الفهم " .

أثناء أدائك لهذا التدريب دع الأفكار تتدفق فى عقلك بلا قيود ، واكتب العشر كلمات الأولى التى تقفز إلى عقلك حتى لو بدت سخيفة أو بعيدة عن مفهوم فكرة " الفهم " . وبعدما تنتهى من كتابتها ، اقرأ ما كتبت .

وبعدما تنتهى من هذا التدريب ، قارن إجاباتك بإجابات الآخرين . وإليك الاقتراحات التى قدمها لى مراجعو كتابى عندما جربوا هذا التدريب :

الاستماع	المعرفة
الرغبة في معرفة وجهة نظر الآخرين	الحس
التسامح	الشفقة
تفتح العقل	الشعور أو المشاعر
حضور الذهن	التعاطف
المشاركة الوجدانية	المشاركة الوجدانية
التعاطف	التسامح
الصدق	العفو
سعة الصدر	التنوير
قوة الملاحظة	الإلهام

والاكتشاف الهائل الذى استخلصته من هذا التدريب ـ والذى قمت بعمله في جميع أنحاء العالم لمدة ثلاثين عاماً ـ هو أن هناك صفات مشتركة قليلة بين الناس ، والكثير من التفرد الذى لم يكن يخطر على بالك !

وهذا يعنى أنك ـ كما كشفنا في الفصل الثانى ـ شخص فريد ومتميز ، وهذا أيضاً يعنى أن كل البشر يتمتعون بهذا التفرد والتميز . وهذا أيضاً يعنى أن فهم الأشياء من وجهة نظر الآخرين يعتبر تجربة معقدة ومجهدة ومثيرة ومفيدة أكثر مما نتخيل .

أدِّ هذا التدريب مستخدماً أية كلمات أو أفكار تريد أن تختارها . وستجد هذا التدريب ممتعاً خصوصاً عندما يشاركك فيه أصدقاؤك وعائلتك وزملاؤك ، ثم لتطبقونه على مفاهيم أخرى تمثل أهمية لكم ، أو مفاهيم تختلف فيها وجهات النظر بينكم ، أو مفاهيم تمثل أهدافكم المألوفة .

٣ تعاطف مع الآخرين

حاول في جميع المواقف أن تفسر سبب تصرف الآخرين بالطريقة التى يتصرفون بها . وحاول دائماً ، وخصوصاً في المواقف الصعبة ، أن تضع نفسك في موقفهم ـ فهناك قول مأثور كان شائعاً

عند السكان الأصليين في أمريكا وهو : ((لا تحكم على المرء قبل أن تضع نفسك في مكانه وترى كيف كنت ستتصرف)) . فقم بمعاملة الآخرين بالطريقة التي تحب أن يعاملوك بها ، وهذا سوف يساعدك على رؤية الأشياء من وجهة نظر الآخرين (والتي تبدو لهم دائماً أنها صحيحة !) . وهذا سوف يساعدك أيضاً على إبداء المزيد من التفهم والتعاطف تجاههم . في المقابل ، سوف تصبح حياتك أكثر سهولة ، وسوف تصبح روحك أكثر هدوءاً .

((عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك)) .

(نبى الله " عيسى ")

٤ أحسن إلى الآخرين ولا تنتظر المقابل

لا تتوقع رد فعل بعينة عندما تقدر الآخرين أو عندما تتعاطف معهم ، ابذل العطاء دون التفكير في المقابل والحصول على المنفعة . كن متفتح الذهن تجاه رد فعل من تُحسن إليه وتتعاطف معه ، وإن لم تفعل ، فسوف تصاباً بالإحباط ، فأنت لا تعلم مدى تأثير تصرفك وما ينتج عنه من آثار ، واعلم أنك ستصبح

أكثر سعادة لأنك بذلت جهوداً إيجابية ، وبالتأكيد ستعجبنى ثمارها ؛ لذا ابتسم ، وكن سعيداً ، ولا تتوقع أى مقابل .

فمن أصعب الأشياء التى يمكن أن تقوم بها أن تعزل نفسك عن التوقعات أو النتائج المرتقبة ولكنه سيجعلك تجنى أكبر المكاسب . والتوقف عن التوقع يحميك من كل الآلام والجروح النفسية والعاطفية التى غالباً ما تصاحب تلك التوقعات .

٥ شارك في الأعمال الخيرية العشوائية

وذلك بأن تنضم إلى الأعداد المتزايدة من الأشخاص الذين يقومون بالأعمال الخيرية العشوائية ، مثل الحركة التى بدأت في أمريكا وانتشرت في أماكن أخرى ويقوم بهذه الأعمال الخيرية المتنوعة أشخاص لا يفصحون عن هوياتهم ، ومن أمثلتها أن تضع بداخل منزل أحد المحتاجين نقوداً دون أن يراك أحد ، أو أن تدفع ضريبة مرور الطريق للعربة التى بالخلف !

٦ تعاون مع الآخرين

إن التعاون يدعم ويعزز التعاطف . لذلك ، ابحث عن الطرق التى تستطيع من خلالها أن تعمل وتتفاعل مع من حولك .

وحاول أن تمد يد العون بأسرع ما يمكنك وحاول أن تجد طرقاً تساعدك على الوصول إلى أهدافك المشتركة مع الأشخاص الذين يماثلونك فى التفكير . فإن فعلت ذلك ، فمن المحتمل أن تحقق أهدافك بشكل أسرع وتصبح تجربتك أكثر ثراءً لأن الآخرين شاركوك في عملك . وعندما تعمل وتتعاون مع الآخرين بهذه الطريقة فسيعود عليك ذلك بالخير ؛ وذلك لأن طاقاتك وحماسك الفردى لا يكفيان وحدهما لتحقيق الهدف الكلى ، فكل واحد منكم يضاعف طاقة وقوة الآخرين من أجل خلق كيان كامل أكبر من حصيلة كل واحد منكم بمفرده .

٧ احترم إخوانك من البشر

كل شخص منَّا يمثل إعجازاً . فمن المتفق عليه أن قصة حياة كل شخص منَّا من الممكن أن تتحول إلى كتاب يحقق أعلى المبيعات ، وأنت واحد من هؤلاء الأشخاص . لذا فكر في ذلك ، وبدلاً من افتراض أشياء عن شخص ما ، أولى بك أن تتصرف مثل الصحفى العطوف وتطلب من هذا الشخص أن يحكى لك عن أمتع جوانب حياته وأكثرها مغزى . وحاول أن تكشف عن تاريخه الشخصى ، وعن أعظم اللحظات في حياته وأروع ذكرياته وأهدافه

ومعتقداته . فمهما كانت الظروف الحالية للمرء فهو يحمل بداخله كل ما قام بـه وكـل مـا حـدث لـه فـى حياتـه . لـذلك اكتشـف واستمتع واحترم تلك الظروف .

٨ الجانب الخفى فى شخصيتك

اعتبر أن وجود أى إنسان شرير يسىء إليك فى حياتك موجود لغـرض محـدد - ألا وهـو مسـاعدتك علـى تطـوير مهاراتـك فـى التعـاطف ! لـذلك يمكنـك أن تعتـبر أن هـذا الشـخص يعكـس الجانب السيئ الخفى فى شخصيتك ، وتعلَّم من هـذه التجربـة ، وتذكَّر :

((إن أخطأت ، فهذه بعض سمات الخلق ، وإن عفوت ، فهـذا قـبس مـن صـفات الخالق)) .

(ألكسندر بوب)

٩ لعبة الدمج

تخيل أن الأشخاص المقربين إليك والذين تتعارك معهم أو تتعامل معهم بحب ليسوا أشخاصاً منفصلين عنك ، بل هم جزء منك ، وأنت عبارة عن مزيج يتكون منك ومنهم . وبعبارة أخرى اعتبر أنك نَفس كبرى .

ومن هذا المنظور الجديد ، سترى كيف سيغير ذلك من إدراكك ومشاعرك وتصرفاتك . وستكون هذه اللعبة شيقة خصوصاً عندما تطبقها على العلاقات ، أو علاقات الطالب والمدرس ، أو علاقات الرئيس مع العامل ، إلخ ...

١٠ ثق في إخوانك من البشر

إن الثقة فيٍ الناس تولد شعوراً طيباً أفضل مما تولده الريبة . إن كثيراً من الأشخاص الذين جرحهم وخذلهم الآخرون توقفوا عن إظهار مشاعرهم ، حتى لا يتعرضوا للجرح مرة ثانية . وعندما يفعلون ذلك يكونون قد توقفوا عن العيش والإحساس ويعانون بشكل أكبر على المدى البعيد . امنح كل من تقابله تقدير " ممتاز " ، ومع مرور الوقت ، اسمح لهم بزيادة أو إنقاص تقديرهم . وهذا التقييم هو الذى سيحدد إذا ما كنت

سترغب فى المكوث معهم وقتاً طويلاً أم قصيراً . ومن الأشياء الشيقة أنك إن افترضت في الآخرين وعلاقتك بهم الأفضل - بدءاً من البائع الذى تقابله فى المتجر ، إلى أعز أصدقائك - فمن المؤكد أنهم لن يخيبوا ظنك فيهم !

((ثق في الآخرين وستجدهم مخلصين لك ، وعاملهم بأفضل ما يمكنك أن تعاملهم به وسيبدون لك أنهم يستحقون تلك المعاملة)) .

(رالف والدو إميرسون)

لو أنك طبقت مبادئ التعاطف التى تعلمتها في هذا الفصل فسيكون بإمكانك إحداث تغييرات جذرية فى المجتمعات التى تنتمى إليها وخصوصاً مجتمع الأعمال والمجتمع السياسى الكبير ، والذى يكون بحاجة أكبر لمثل هذه المساعدة !

فعندما تصبح رجل أعمال متعاطفاً مع الآخرين ، سيكون بإمكانك أن تساعد في تغيير الدافع التقليدى لرجال الأعمال والذى يحركهم لتحقيق أفضل المكاسب وجمع الأرباح التى يحصلون عليها من جعل الآخرين في خدمتهم بدلاً من تقديمهم الخدمات

للآخرين والتى تسمح الأرباح بتقديمها . وهذه الآلية تنطبق أيضاً على السياسة ، وهى تصلح بالأخص لتغيير مفهوم استخدام السلطة الخارجية للسيطرة على الآخرين ، وتحويلها إلى آلية تنبثق من التعاطف الداخلى الذى يتسرب ويتفرع إلى كل سبل الحياة الأخرى .

محفزات الروح

- يزداد بداخلى التعاطف والفهم يوماً بعد يوم .
- أنا متعاطف مع نفسى وأركز على تنمية ذكائى الروحى .
- إننى أزداد تسامحاً وعفواً لأننى قادر بشكل متزايد على فهم الآخرين .
- فهمى العميق بإعجاز وتعقيد خلق الآخرين يسمح لعقلى بأن يزداد تفتحاً ومرونة .
- إننى أجاهد دائماً لأعامل الآخرين كما أحب أن يعاملونى .

العطاء والاستقبال ـ

الإحسان والامتنان بالمعروف



الفصل الخامس

((كن التعبير الحى عن ... العطف ، واجعله ينير وجهك وبادياً في عينيك وفي ابتسامتك وتلمسه فى ترحيبك الحار بالآخرين)) .

(الأم تريزا)

تعد فضيلتا الإحسان والامتنان توأماً روحياً ووجهين لعملة واحدة . فالإحسان هو مساعدة من يحتاج إلى المساعدة والتسامح في الحكم على هذه الحاجة . ونحن نتعامل مع أحبائنا بمودة وعطف وكرم ونؤثرهم على أنفسنا ، وهذه هى روح الإحسان .

أما فضيلة الامتنان فهى المقابل للإحسان ، وذلك عندما تشكر الآخرين على إحسانهم وتصرفاتهم التى تنطوى على الفهم والإيثار ، وأيضاً عندما تُظهر تقديرك لعطفهم وكرمهم وتعترف بجميلهم .

فالإحسان والامتنان هما وليدا التعاطف الذى عرفت عنه الكثير في الفصل السابق . فالإحسان والامتنان ، يعدان نوعاً من التنفس الروحى : فالامتنان يمثل عملية الشهيق ، حيث تستقبل الطاقة المنشطة ؛ والإحسان يمثل عملية الزفير ، حيث إنك ترد الجميل .

فعندما تقوم بالإحسان وتبدى امتنانك للمعروف فأنت بذلك تزيد من قوة ذكائك الروحى ، وتتعلم كيف تستنشق وتزفر بطريقة متناغمة بدلاً من حبس أنفاسك طوال الوقت . وهذا سوف يساعدك على أن تصبح أكثر هدوءاً وسعادةً ، وتصبح على وفاق مع كل البشر .

وكما كان الحال عندما كنت تنمى التعاطف ، سيعود عليك ذلك بمنافع لا حصر لها ، فسوف يزداد عدد أصدقائك ، وستتحسن صحتك ، وسوف تزيد ثروتك ، والتى تكون العملة المتداولة فيها هى البسمة ! وذلك بالطبع سيعود بالنفع على مجتمعك الواسع وعلى العالم ككل .

((الشخص العظيم حقاً هو أكثر الناس إحساناً)) .

(توماس أكمبس)

وقد تم إعداد القصص التالية لإمتاعك وتزويدك بالمعلومات ودفعك إلى الأمام وإلهامك .

حملة " تريفور "

في عام ١٩٨٣ رأى طفل يدعى " تريفور فيريل " شخصاً مشرداً يعيش في شوارع " فيلادلفيا " ، وفيما بعد ، سأل هذا الولد أبويه عن سبب نوم هذا الرجل في الشوارع الباردة ، وعندما علم أن السبب هو أن هذا الرجل لا يملك منزلاً وليس له عائلة تعتني به ، طلب من والديه أن يصطحباه إلى المدينة لكى يمنح الرجل وسادته الخاصة وبطانيته الصفراء .

وبعد ذلك التصرف الذى ينطوى على العطف والذى نبع من قلب خال من الضغائن لطفل عمره ثلاثة عشر عاماً ـ بدأت حملة " تريفور " . وبعد هذا العمل الإنسانى الذى قام به " تريفور" ، بدأ المتطوعون ـ كباراً وصغاراً ـ بالتنقل بين شوارع " فيلادلفيا " لتوزيع الوجبات الساخنة والأغطية والملابس ، إلى جانب تقديم الرعاية والحب لكل هؤلاء المحتاجين ، وكل ذلك بسبب صبى

صغير . وبمرور السنين توسعت تلك الحملة وانتشرت ، وأصبح الأطفال والكبار الآن يحاكون نموذج " تريفور " ـ فى العطف والإحسان ـ في كل مدن وبلاد العالم في الأماكن التى يهيم فيها الجوعى المشردون .

لقد تحدث " تريفور " عن حملته في المدارس وفي قاعات الاجتماعات وفي المجالس النيابية ودور العبادة وفي اجتماعات المدينة . وعندما سئل " تريفور " إذا ما كان قد فوجئ بتوسع حملته ونموها فقال : ((ما كنت أتوقع أبداً أن يصل عدد المتطوعين إلى ١١٠٠ متطوع ، وتخصص ثلاث شاحنات للمساعدة فى نقل التبرعات ، ويتم بناء منزل لإيواء المشردين ، فكل ما أردته هو مساعدة المشردين في أحد الأوقات)) .

لقد تصرف " تريفور " كما كانت الأم " تريزا " تتصرف (والتى عمل معها لفترة في الهند) . وعندما سئلت الأم " تريزا " عن سبب استمرارها في هذا العمل الخيرى وفي التقاط الأطفال من الشوارع ومساعدة المحتضرين ، وقيل لها إن ما تفعله لا يعد إلا " نقطة فى بحر " مقارنة بالآلاف من المحتاجين ، فأجابت : ((فعلاً صحيح إن ما أفعله لا يعد إلا نقطة في بحر ولكننى أرى أن تلك النقطة تزيد من حجم هذا البحر)) .

الحلقات الدراسية لتعلم لعبة خفة اليد

في حلقات التدريس التى كنت أقدمها في جميع أنحاء العالم حول كيفية التعلم وطرق زيادة القوة الذهنية ، وكانت هناك إحدى الألعاب التى يمارسها البعض وهى تعلُم كيفية اكتساب خفة اليد وهو الأسلوب الذى ابتكره " مايك جيلب " . ولعبة خفة اليد ـ التى يقوم فيها اللاعب بقذف الكرات فى الهواء والتقاطها مرة أخرى ـ تعتبر فرصة ممتازة للتعلم وأداة جيدة للتدريس وذلك لأنها تعكس الطريقة التى يتعامل بها العقل مع أى مهمة تعلم جديدة . بالإضافة إلى أنها تمد المرء بالكثير من التغذية الاسترجاعية في الحال .

وأحد الجوانب السلبية لهذه الحلقات الدراسية كانت تتعلق برد فعل الطلاب على مجاملتى لهم لتقدمهم ونجاحهم .

وعندما كنت أهنئهم على نجاحهم فى تقاذف ثلاث كرات فى الهواء ، أو فى أداء حيلة صعبة ومعقدة كانت ردودهم لهذه التشجيعات وصيحات التهنئة التى كنت أقول فيها عبارات مثل : ((أحسنتم)) دائماً ما تكون على هذا النحو :

((لا ! كنت أحاول أن أصل إلى المرحلة التالية)) .

((لا فائدة . فأنا لم أتقدم خطوة واحدة !)) .
((لم أكن جيداً لهذه الدرجة)) .
((لن أتحسن أبداً)) .
((كنت أستطيع القيام بما هو أفضل من ذلك)) .

والقاسم المشترك في كل تلك الردود كان إنكار الذات .

الشيء الممتع في هذا النوع من ردود الأفعال هو أن المرء دائماً ينكر تفوقه ولا يهمه كم أبلى بلاءً حسناً .

وعندما يقوم أحدهم بتقاذف سبع كرات ودجاجة ومنشار فى الهواء يحرز مستوى كبيراً من النجاح وعندما أقول له ((ما هذا ! إنه نجاح لا يصدقه عقل !)) تكون إجابته كالتالى ((هذا ليس حقيقياً ، وذلك لأننى كنت أحاول أن أحرز تقدماً أعلى من ذلك)) .

فلو كنا نُنتقد ونُعاقب لفشلنا عندما كنا صغاراً ، وعندما كنا نسعد بنجاحنا كانوا يعتبروننا متغطرسين فنحن نتعود أن نعاقب أنفسنا بشكل دائم مهما فعلنا ومهما كانت النجاحات التى نحققها . فنحن نرفض المدح وننكره باستمرار .

((تكمن عظمة العقل في مساواته بين ما قام به من عمل جيد وإقراره بـذلك أو الاعتراف به)) .

(سينيكا)

عندما نعتقد أننا نتصرف بتواضع ، نعرض بذلك الشخص الذى قام بمدحنا للإهانة ، ويكون ذلك دون وعى ولا قصد منا . فعلى سبيل المثال ، كان الأشخاص الذين مدحتهم على براعتهم فى الأداء يردون على هذا المدح بعبارات مثل : ((أنت مخطئ يا " تونى " ! يا لك من أبله ! كيف يمكنك أن تخبرنى بأننى قمت بعمل جيد وأنا أعرف أنه ليس بعمل جيد !)) .

وهذا يبدو سلوكاً مهيناً فى باطنه تجاه شخص يحاول أن يكون حليماً ولطيفاً ومتواضعاً ! .

فالدرس المستفاد من تلك القصة هو أن نقابل شكر ومدح الآخرين بامتنان ، ونحن حين نفعل ذلك نحظى بالهبات التى يمنحها لنا الآخرون ، وفى نفس الوقت نعترف بجميلهم ونرفع من معنوياتهم .

((الاعتراف بالجميل من صفات المتقين))

(وليام بلاك)

الصبى الفقير وما تعلمه من الحياة

في منتصف القرن التاسع عشر هاجر صبى اسكتلندى يبلغ من العمر اثنى عشر عاماً ويدعى " أندرو كارنيجى " إلى " بتسبرج " بولاية " بنسلفانيا " . ونظراً لأنه من أسرة فقيرة فقد أُجبر هذا الغلام على العمل فى سن مبكرة ، فعمل في البداية في مصنع غزل القطن ، ثم ساعياً ينقل الرسائل التلغرافية ، ثم موظفاً بالسكك الحديدية ، وذلك قبل أن ينتقل إلى العمل في صناعة الصلب .

وكان هذا الغلام الصغير " كارنيجى " لديه ثقة غير عادية في نفسه . فقد كان يعمل بجِد وإخلاص ، وكان يتعلم من أخطائه حتى سرعان ما وصل إلى القمة في مهنته . وفي نهاية الأمر قام " كارنيجى " بإنشاء شركة لتصنيع الصلب ، وأصبحت شركته أكبر شركات تصنيع الصلب في العالم ، وأصبح " كارنيجى " من أغنياء العالم .

وهناك شيئان بارزان في قصة حياته لمن يبحث عن تنمية ذكائه الروحى :

الشيء الأول هو أن " كارنيجى " ينسب الجانب الكبير من نجاحه إلى دراسته للعقل وقدراته الفائقة وذكائه الإبداعى والروحى ، وتطبيقه لما اكتسبه من هذه القدرات ، قال :

((الإنسان بكل ثقافاته وتعاليمه التى يفخر بها يعرف القليل أو لا يكاد يعرف شيئاً عن القوة غير الملموسة (والتى هى من أعظم القوى غير الملموسة) للفكر . فهو يعرف القليل عن المخ البشرى وشبكة خلاياه المعقدة والتى من خلالها يتم ترجمة الأفكار إلى أفعال ؛ ولكن الإنسان الآن على أعتاب عصر سيلقى الضوء على هذا الموضوع)) .

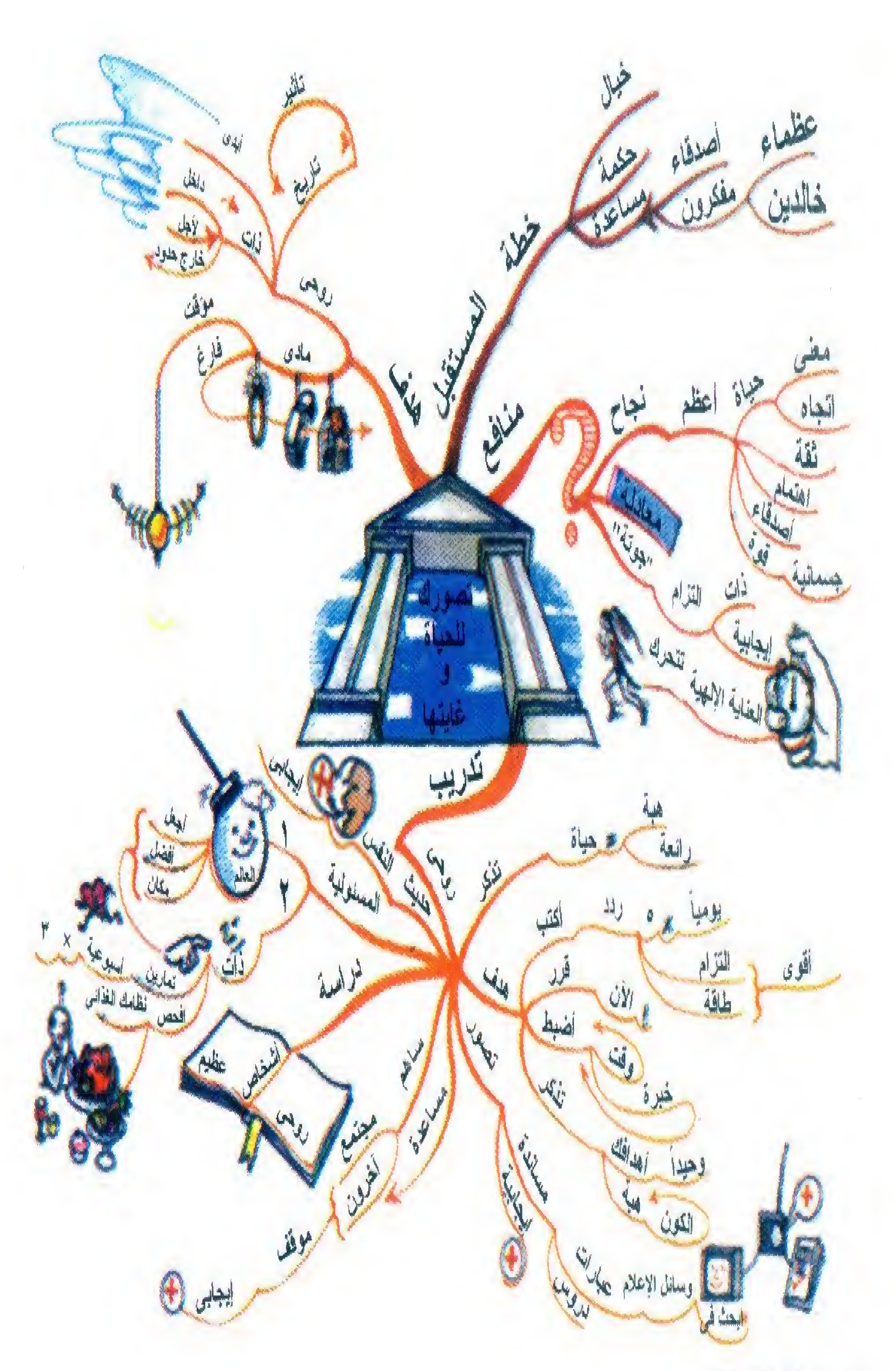
وقد أوصى " كارنيجى " كل شخص فى كل مكان بتعلم آلية العقل وأنواع الذكاء المتعددة !

أما الشيء الثانى فهو تفكير " كارنيجى " فيما يفعله بكل تلك الثروة والغنى الفاحش الذى جلبه إليه عمله الشاق وذكاؤه ودهاؤه ، وكان ذلك في عام ١٩٠١ بعد تقاعده فى سن السادسة والستين .

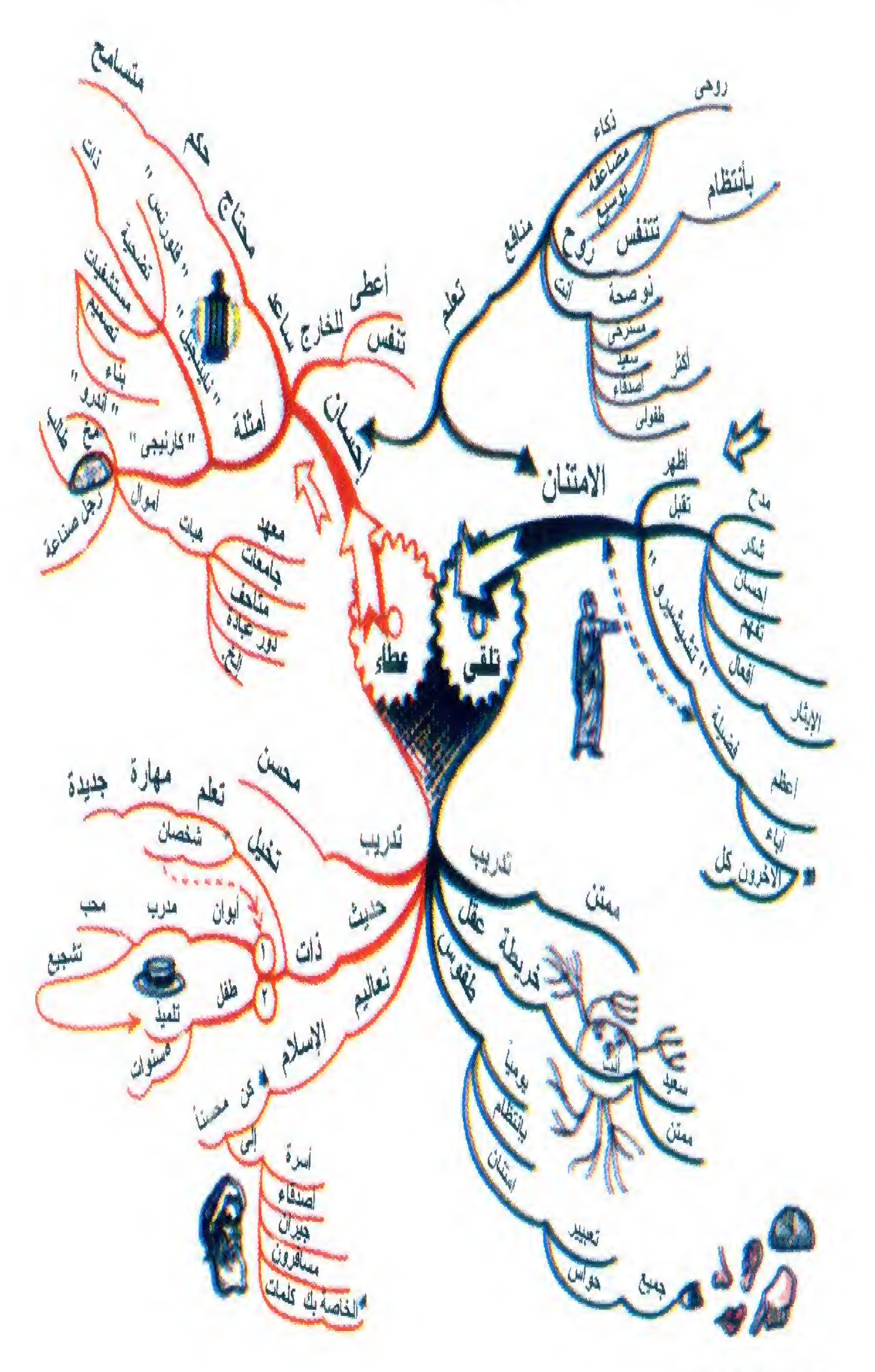
فماذا كان قراره ؟



ملخص خرائط العقل : الفصل الأول



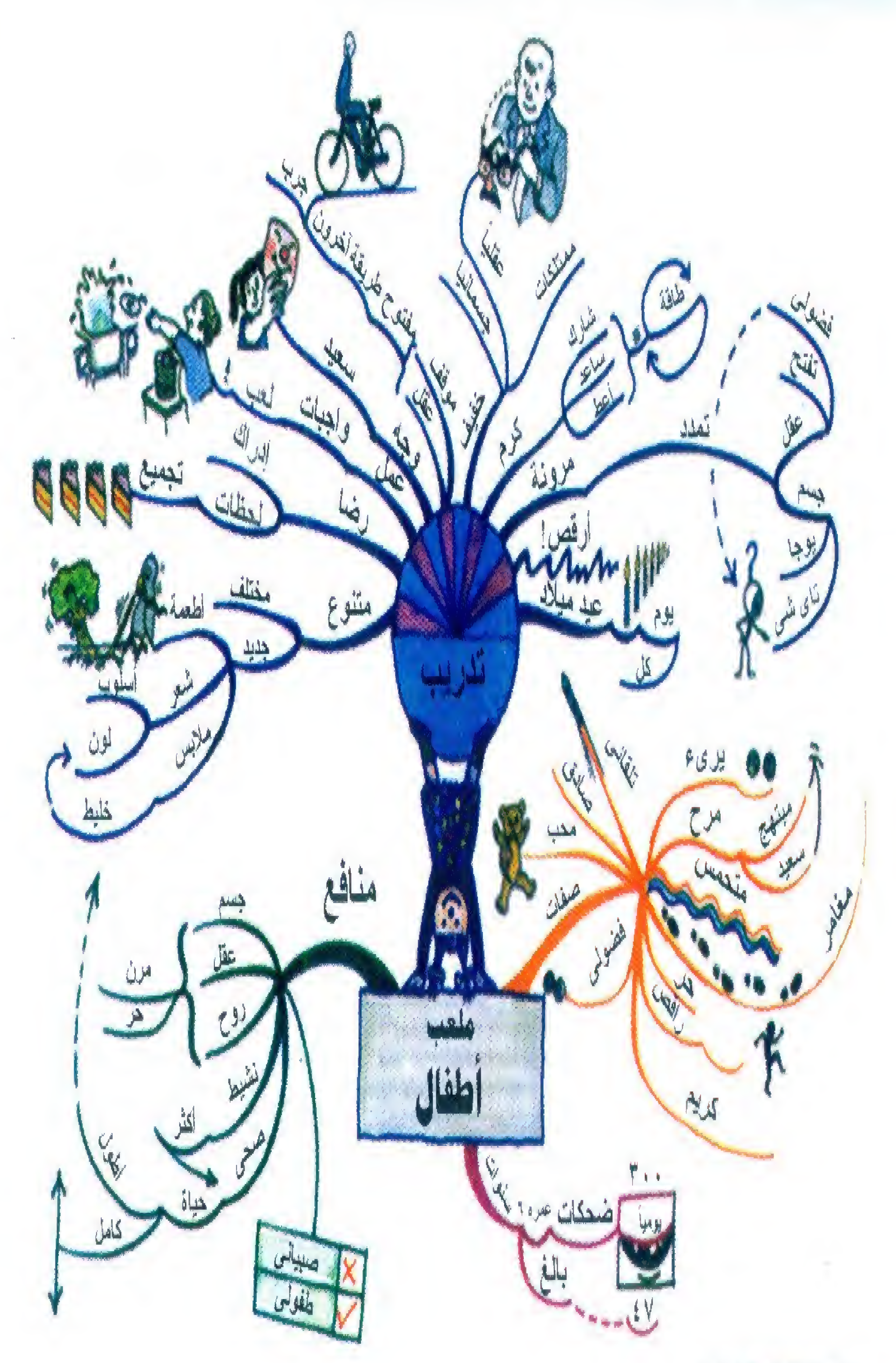
ملخص خرائط العقل : الفصل الثالث



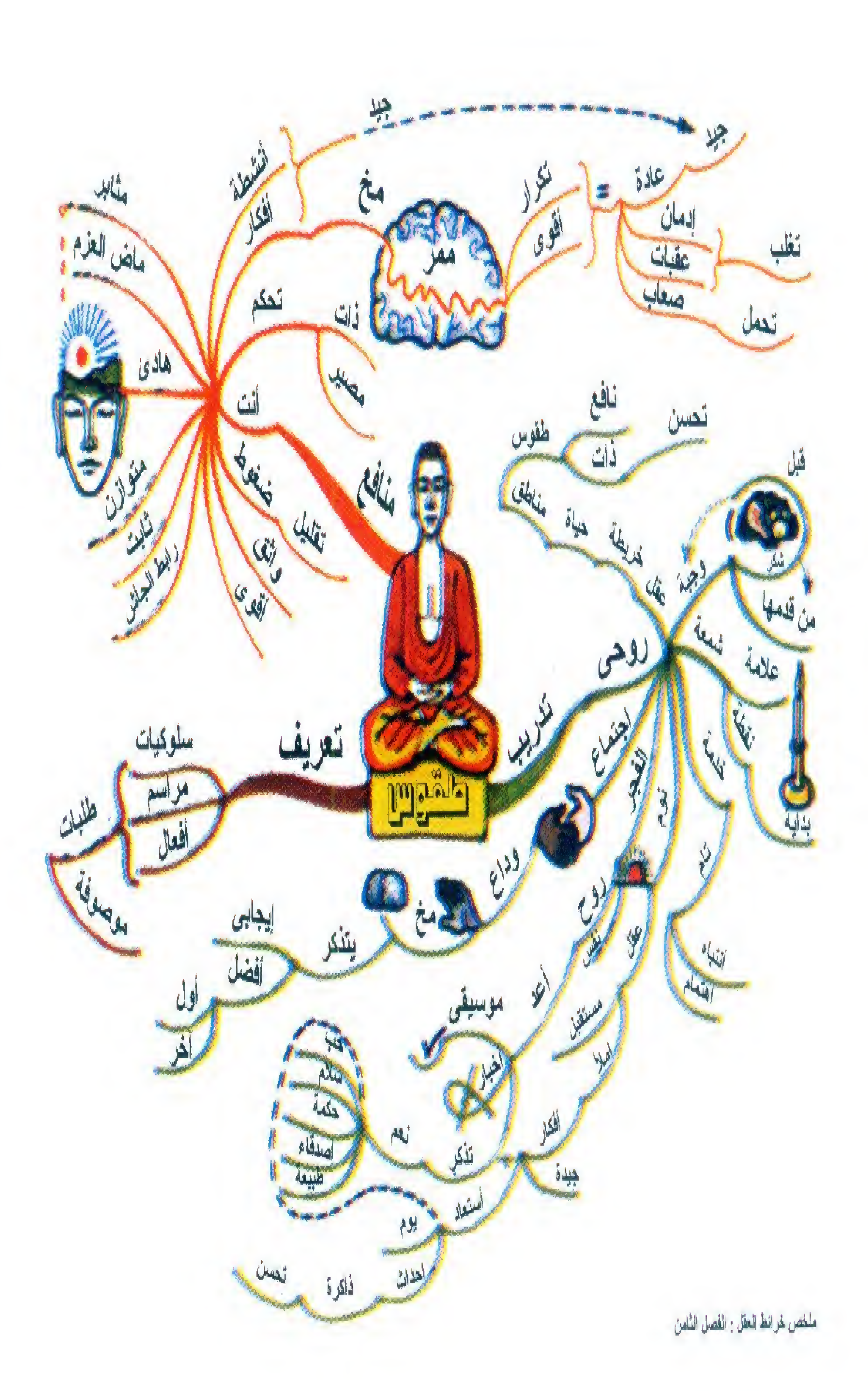
ملخص خرائط العقل : الفصل الخامس



ملخص خرائط العقل : الفصل السادس



ملخص خرائط العقل : الفصل السابع



ملخص خرائط العقل : الفصل الثامن



ملخص خرائط العقل : الفصل التاسع



ملخص خرائط العقل : الفصل العاشر

لقد قرر أن يهب كل ثروته !

ولكن لمن ؟ أو لأى غرض ؟

التعليم والتعلم .

وبمعايير الوقت الحالى ، قام " كارنيجى " بتوزيع أكثر من مائة مليون دولار على التعليم في جميع أنحاء العالم ، وعلى المكتبات العامة ، والجامعات الأمريكية والاسكتلندية ، والمتاحف ، والمعارض الفنية ، ودور العبادة في أنحاء أوروبا ، وإلى مؤسسته " مؤسسة كارنيجى " والتى كرست عملها إلى النشر الثقافى للملايين سنوياً .

فلقد حوَّل " كارنيجى " نفسه من أكثر رجال الأعمال الصناعية الناجحين في العالم إلى أكبر رجال العالم تصدقاً وإحساناً على التعليم . لقد وهب أضخم ثروة على مر التاريخ بغرض الارتقاء بمستويات التعليم وهيأ فرص التعليم لأقرانه من البشر .

تحويل الجحيم إلى نعيم

يعود الفضل إلى " فلورنس نايتنجيل " فى جعل مهنة التمريض مهنة جديرة بالاحترام ، ويعود إليها الفضل أيضاً فى تشجيع الملايين ممن جاءوا من بعدها حتى يحذوا حذوها .

فقد كانت تعمل بشكل متواصل وبالتزام تام وتضحية شخصية مطلقة لإنقاذ حياة الآخرين وتخفيف آلام ومعاناة الذين يعانون من أهوال الحرب المفزعة .

فكانت " فلورنس نايتنجيل " شعاع أمل لهؤلاء الجنود الذين كانوا يتحملون الرياح والأمطار والثلوج ، وكادوا يعانون من شبه مجاعات ، بالإضافة إلى جروحهم المقترحة فى هذه الظروف غير الصحية ، وأعمالها الخيرية كانت تمد كل من يشعرون باليأس بالإيمان والإلهام .

وبعد الحرب كرست " فلورنس نايتنجيل " كل طاقاتها لتقديم المساعدة والرعاية إلى الآخرين . فقد قامت بثورة لتغيير أسلوب التمريض والمستشفيات ، وهى السبب في إنشاء المستشفيات بالتصميم الذى يضمن وجود حجرات جيدة التهوية والإضاءة . ومن أحد نماذج أعمالها مستشفى " سانت توماس " المشهور في " لندن " .

إن أعمال الأشخاص العظماء ذوى الذكاء الروحى من أمثال " أندرو كارنيجى " ، و " فلورنس نايتنجيل " تمثل حجر الأساس لتركيز العالم الحديث على المؤسسات الخيرية . ففى بداية القرن الواحد والعشرين خصصت آلاف المنظمات مبالغ ضخمة للأعمال الخيرية في جميع أنحاء العالم وخصصتها لتحسين أحوال البشر .

ومع ذلك فهذا ليس معناه أن الأعمال الخيرية الضخمة هى فقط التى تُحتسب ، فالأعمال الصغيرة مثل : الزكاة ، والتصدق بمبالغ صغيرة من المال ، وإبداء العطف ، والتصدق بالوقت (الذى يبدو أكثر أهمية في هذا العالم الذى يتزايد انشغاله) كل ذلك يمكن أن يقدم الكثير أيضاً ويؤدى نفس الغرض .

.... إن أفضل جزء في حياة المرء
هو ذلك الجزء الذى يشمل الأفعال الخفية
والتى ينساها المرء والتى تدل على عطفه وحبه للآخرين ....

(وليام وردسورث)

التدريب الروحانى

أنت تنتمى لجنس يميل بطبعه إلى الإحسان ويعيش على كوكب كريم وسخى ! وبما أنك تتمتع بميزة الحياة على هذا الكوكب ، فأنت في وضعٍ يسمح لك بالقيام بأعمال خيرية لكثير من الأشخاص ممن يكونون في حاجة شديدة لعطفك . لذلك ، يجب أن تحافظ على نزوعك الفطرى إلى الإحسان وتدعمه وتقويه دائماً !

١ من يجب أن نساعده ؟

إن أردت أن تعرف فقم بعمل ما أمر به الله (جل جلاله) فى القرآن الكريم :

(وأعبدوا الله ولا تشركوا به شيئاً وبالوالدين إحساناً وبذى القربى واليتامى والمساكين والجار ذى القربى والجار الجنب والصاحب بالجنب وابن السبيل وما ملكت إيمانكم إن الله لا يحب من كان مختالاً فخوراً)

(القرآن الكريم ـ سورة النساء ـ الآية ٣٦)

وحقيقة يعد إخراج الزكاة إحدى الممارسات الأساسية في معظم الأديان المنتشرة في أنحاء العالم . وهو أحد الأركان الخمسة في الإسلام ، وجزء مركزى فى عقائد كل من اليهود والنصارى ، وأيضاً البوذيين والهندوس .

((تصدق على المحتاجين ولا تسأل عن سبب حاجتهم))

(قول مأثور ألمانى)

٢ حديث النفس

أفحص وأعد النظر في حديث نفسك ، كما فعلت في الفصل الثالث ، ولكن في هذه المرة بأسلوب مختلف . مارسه من منظور الإحسان لنفسك وحاول أن تفعل ذلك من خلال التدريب التالى :

تخيَّل أنك كلما تعلمت شيئاً جديداً تنقسم إلى شخصين : أولهما أنت في دور الأب ، والثانى أنت فى دور طفل صغير عمره خمس سنوات .

فالأب الذى تقوم بدوره هو المدرب الفذ : والطفل الذى تقوم بدوره هو الشخص الذى يتعلم . اجعل الأب يتعامل مع الطفل كما يفعل أى أب حنون وعطوف مع ولده . زوده بعبارات تشجيعية مثل : ((نعم ، لقد نجحت)) ، ((أحسنت)) ، ((سوف تصبح رياضياً عظيماً ، أو عازف جيتار عظيم)) ... إلخ ، أو عندما يخطئ تقول له : ((لقد كان هذا الخطأ بسيطاً وسوف تتعلم منه !)) ، أو ((حاول مرة أخرى ولا تيأس)) أو ((أنت قادر عللى القيام بذلك)) أو ((لقد أبليت بلاء حسناً)) .

وعندما تُحسن إلى نفسك بهذا الشكل ، سوف تجد متعة هائلة وتصبح متحمساً للتعلم ، وسوف تجد أيضاً أن الطفل الذى تتقمصه يتعلم بصورة رائعة ، وسوف يمطرك بالحب والامتنان !

٣ خريطة العقل

حـاول أن تضـع خريطـة عقليـة لكـل الأشـياء التـى تشـعر بالامتنان لوجودها فى حياتك ـ لا تجعل كل تركيزك على الأشياء الواضحة فقط ـ مثل الأصدقاء والعائلـة والصحة ـ وفكّـر أيضـاً في الأشياء الصغيرة مثل : الشعور بحرارة الشمس علـى وجهـك ، أو بنسيم الهـواء اللطيـف علـى جلـدك ، وحاسـتى الشـم والتـذوق والطريقـة التـى تسـتمع بهـا إلى الآخـرين ، ومشـاركتك لهـم في الحديث وهكذا .

((عندما تتأمل وتمعن نظرك في الجزء الداخلى من الزهرة سترى سحاباً وشمساً مشرقة ومعادن وزمنـاً وكوكـب الأرض وكـل شـىء آخـر في هـذا الكـون . فبـدون السحاب لن تسقط الأمطار ، وبدون الأمطار يستحيل وجود الزهرة)) .

(ثيتش ناته هان)

٤ قَدِّر الأشياء الصغيرة ، وأعلن ذلك !

تأكد من أنك تقدر كل الأشياء على مدار اليوم . قَدِّر الذين يعملون ويعيشون معك وحتى الذين تمر عليهم بشكل عابر . فسوف ترى كم ستؤثر عبارة شكر أو مجاملة فى أى شخص وتجعل يومه سعيداً . وتذكّر أن كل البشر بحاجة إلى التعاطف والتقدير . فقم بتقدير هؤلاء الأشخاص الذين يخدمونك ويساعدونك ـ بدءاً من بائعى الصحف ، ونادلى المطاعم ، وجامعى القمامة ، ومن يكنسون الشوارع ، والأشخاص الذين ينظفون المكاتب ، وسائقى الحافلات ، وخصوصاً مَنْ يقومون بالأعمال الكريهة والتى بدونها تكون الحياة غير مريحة . امنح التقدير لأصدقائك وزملائك ، وأيضاً لمديريك ورؤسائك ، فالشيء المثير هو أن هؤلاء الأشخاص الذين يعتلون السلم الوظيفى ، أو أى مقام رفيع ، يتلقون القليل من المدح ، على عكس ما يعتقده معظم الناس ، وذلك لأن الكل يفترض أن جميع الأشخاص الآخرين يمدحونهم ويجاملونهم .

٥ ساند مجتمعك المحلى

وذلك بأن تتبرع بالملابس التى ليس لك بها حاجة إلى أماكن جمع الصدقات ، أو التبرع بها إلى المدرسة ، أو أن تتصدق ببعض وقتك في التطوع لمساعدة الآخرين الذين هم بحاجة لذلك . أو يمكنك أن تعتنى بطفل جيرانك لبضع ساعات ، أو تنصح صديقاً لك في العمل ، فالأعمال الخيرية لا حصر لها .

٦ ساند المجتمع العالمى

دائماً ما تحدث الكوارث الطبيعية مثل : الزلازل ، والفيضانات والمجاعات ، ونحن غالباً ما نسمع عنها فى الأخبار ، وتمتلئ صفحات الجرائد وقنوات التلفاز بصور الأشخاص الذين يمرون بتلك المحن والكوارث . فحاول أن تتبرع بالأموال والملابس أو الوقت من أجل إغاثة هؤلاء الناس ، وحاول بذل كل جهدك للتخفيف عن هؤلاء الأشخاص في هذه الأحوال الطارئة . فتلك الأعمال القليلة والهينة عندما تتراكم وتضيف الكثير من المساعدة تخفف من معاناة الآخرين .

٧ قم بإحصاء النِعَم

لا نستطيع الجزم بتأثيرِ أحد الأشياء على حياتنا سواء كان هذا الأثر سلبياً أو إيجابياً ، لذلك يجب أن تعتبر أن كل ما يحدث لك هو نعمة .

فهناك قصة صينية قديمة عن مزارع ضل حصانه وأتى إليه كل جيرانه والتفوا حوله لمواساته . وقالوا « ياله من حظ سيئ » ، فكانت إجابة المزارع : « هل تعتقدون ذلك ؟ » . وفي اليوم التالى عاد الحصان وبصحبته حصان آخر ، فجاء جميع الجيران إلى المزارع ليهنئوه وقالوا : « ياله من حظ رائع ! » . فرد عليهم المزارع قائلاً « هل تعتقدون ذلك ؟ » . وفي اليوم التالى حاول ابن المزارع أن يمتطى ظهر هذا الحصان فوقع وكسرت ساقه ، فأتى جيران المزارع ليواسوه قائلين : « إنه حظٌ عاثر » . وكان رد المزارع كالمعتاد : « هل تعتقدون ذلك ؟ » . وفي اليوم التالى جاء جيش الامبراطور إلى القرية ليقوموا بتجنيد بعض شباب القرية لخوض الحرب ، وتم تجنيد كل شباب القرية ما عدا ابن هذا المزارع الذى كسرت ساقه !

محفزات الروح

- أنا شخص خير وأحب أن أكون معطاء .
- أنا سخى بفطرتى أقوم بتقوية هذا الجانب في شخصيتى .
- أنا شخص أعتنى بالآخرين ، ودائماً أرحب بتقديم يد العون إليهم .
- أحب أن أتلقى المساعدة والعناية والهدايا من الآخرين ، وأفعل ذلك على الملأ وبكل حماسة ـ فقبولى لكل هذه الأشياء يسمح للآخرين بتقديم المزيد .
- العطف هو مبدئى فى الحياة .
- أنا شخص عطوف ولطيف ودائماً أنظر إلى احتياجات الآخرين .
- العطف هو مبدئى فى الحياة .

قوة الضحك



((اضحك وسيضحك العالم معك)) .

(إيلا ويلر ويلكوكس)

إنه شيء حقيقي ! فعندما تضحك سيضحك العالم معك ! فروح الدعابة تعد من إحدى الصفات المميزة للذكاء الروحانى . ومن فوائدها تخفيف القلق والتوتر ، وتحسن الصحة بشكل عام ، وتكوين صداقات بشكل أكبر (مع أصدقاء أكثر سعادة) . وسيقودك ذلك إلى حياة أكثر سعادة ومرحاً وأكثر رُقِيًّا .

إن روح الدعابة تساعد على تهدئة الأمور ووضعها في نصابها . فالدعابة هى طريقة رائعة لإذابة التوتر وتوحيد الأشخاص من شتى بقاع الأرض . فالدعابة تربط بين البشر جميعاً .

لقد عايشت تجربة تعتبر مثالاً مثيراً على الدعابة في السبعينات من القرن الماضي . فقد قام بعض الطلاب بعمل مظاهرة خارج السفارة الأمريكية في " لندن " . ولم يكن عدد الطلاب كبيراً ولكنها فجأة تحولت إلى انتفاضة كبيرة انضم لها المزيد والمزيد من الناس حتى وصلت أعداد المتظاهرين إلى الآلاف ، وتكدسوا جميعاً في الميدان الصغير المقابل للسفارة .

وقد كنت أمشي في هذا الميدان بوجه الصدفة ، وفجأة وجدتني قد حوصرت في مقدمة تلك الصفوف المتظاهرة حيث كانت قوات الشرطة التي تمتطي الخيول تحاول تهدئة الجموع الغاضبة وإبعادها عن السفارة وأصبح الحال في غاية السوء وبدأ الناس يشعرون بالذعر .

وفجأة ـ قرب مقدمة الصفوف ـ صعد أحد الطلاب على أكتاف زملائه وبدأ يمتع الجمع المتزاحم بتعليقاته وملاحظاته الطريفة حول ما كان يحدث ، وكان يؤدي بعض المواقف التي يشبه فيها الممثل الكوميدي الذي يؤدي أحد العروض الحية فلقد لفت أنظار الجميع إليه بما في ذلك المتظاهرين الذين كانوا في المنطقة الخطرة وأيضاً رجال الشرطة ، وانبهر الجميع بأدائه الكوميدي ، وعندها

وجدت أن التوتر العام قد هدأ ، وخُمد الغضب ، وتلاشت المخاوف تملكت الجمهور المتزاحم حالة من الراحة . واستمر هذا الشاب في ملاحظاته الظريفة لأكثر من نصف ساعة مستخدماً السلاح الفتَّاك ـ الدعابة ـ ليحمى أصدقاءه من الجروح الخطيرة التى كان من المتوقع أن تحدث لهم .

قوة الدعابة

((الضحك هو أكثر أنواع الموسيقى تحضراً في هذا العالم)) .

(بيتر أو ستينوف)

الدعابة شأنها شأن المشاعر والفن والموسيقى دائماً ما يتم تفسيرها على أنها إحدى المهارات الذهنية الضعيفة ، ولكنها في الحقيقة من إحدى المهارات القوية . لذا ضع في اعتبارك ما يلى :

الضحك هو قوة دافعة للحياة

الضحك في الحقيقة أفضل دواء والدليل على ذلك يتضح من مثال الكاتب المشهور " نورمان كزنس " الذى علم أنه قد أصيب بسرطان مميت ، ولكنه رفض هذا الحكم المطلق ، وسعى في إيجاد أفضل الأدوية والعلاجات والتى اختار من بينها السلاح الفتاك ، ألا وهو " الدعابة " ! .

فقد أحاط نفسه بكتب الرسوم المتحركة والأفلام الكوميدية وكتب النكات والأصدقاء الظرفاء . وبذلك لم يجد مرض السرطان فرصة للتنفس أمام القذف المتوالى والضربات العنيفة التى كان يلاقيها من الضحك النابع من داخله . وغادر المستشفى وهو في حالة صحية جيدة وأكثر سعادة .

الضحك والعلاقات العاطفية

من المسلم به أن روح الدعابة تعمل على توطيد العلاقات وخاصة العلاقات العاطفية ، وذلك لأن الضحك هو مفتاح كل من العقل والقلب ، وهما الشرطان الأساسيان لإقامة أية علاقة عاطفية !

الرسوم الكاريكاتورية

ثبت أن الرسوم الكاريكاتورية التى تظهر يومياً على صفحات الجرائد والمجلات تعد من أكثر الأشياء التى يفضل الناس قراءتها ومطالعتها في جميع أنحاء العالم . فبعض كبار محررى الجرائد القومية سيخبرونك بأنهم سيفقدون عشرات الآلاف من المشتركين إن لم تنشر إحدى تلك الرسومات المعتادة . فعندما تبتسم أو تضحك يرسل عقلك إلى جسدك إشارات لإفراز هرمونات صحية . وتمثل تلك الرسومات الكاريكاتورية وجبة فكاهية يومية تماثل التفاحة التى يقيك تناولها يومياً من زيارة الطبيب !

الدعابة في الحرب

إن أقصى الأسلحة الفتّاكة التى تستخدمها الجيوش هى الدعابة . ففى أثناء فترات الحرب تنفق الجيوش ملايين الجنيهات من أجل جلب البسمة والمرح إلى نفوس الجنود والتى تمدهم بالطاقة الدافعة . ومن أشهر الأمثلة على ذلك جولات الممثل الكوميدى " بوب هوب " في جميع أنحاء العالم للترفيه عن الجنود الأمريكيين .

والآن هناك العديد من القوات المسلحة والتى تمد أفراد الجيش بـ " تدريبات السعادة " وذلك لحمايتهم في حالة أَسرِهم .

الأحمق الحكيم

يعد " شكسبير " من أكبر الكتاب تبصراً في كل العصور ، وذلك لأنه أدرك أن الدعابة من أعظم أشكال الذكاء . ولهذا السبب كان يجعل الشخص الغبى في مسرحياته ليس فقط أكثر الشخصيات المضحكة ، وأعقلهم بل أكثرها حكمة أيضاً . وقد قال هذا بوضوح في مسرحية " الليلة الثانية عشرة " :

((هذا الفتى ذكى بدرجة تكفى لأن يلعب دور الأحمق ؛ لأن القيام بهذا الدور يحتاج إلى نوع من الحكمة)) .

الفنانون الكوميديون هم أنجح النجوم على مر العصور

علىمر العصور ، كان نجوم الكوميديا ذوى تأثير ضخم على الثقافات الشعبية ، فانظر تأثير كل من " شارلى شابلين " ، و " دانى كاى " ، و " لوريل وهاردىً " ، و " بوب هوب " ، و " تونى هانكوك " ، و " لوسيل بال " ، و " فيل سيلفرز " ، و " نورمان ويزدوم " ، و " الجونز " ، وفريق " موني بايثون " .

فالملايين من الناس يندفعون أفواجاً إلى العروض الكوميدية ويشاهدون البرامج التلفزيونية والأفلام التى يقومون بتمثيلها ، وذلك لأنها تقدم لهم وجبة فكاهية دسمة تغذى المخ : ألا وهى الضحك . فهؤلاء الفنانون الكوميدون العباقرة استخدموا ذكاءهم الروحانى لتحفيز ذكاء الكثيرين ، فهم يساعدون الآخرين على تخفيف قلقهم وتوترهم . وعندما نضحك من تلك الأعمال الكوميدية ، فنحن بذلك نعزل أنفسنا عن كل ما يشغلنا ، وننظر إلى المواقف بشكل أكثر هدوءاً ، تتحسن صحتنا وتطول أعمارنا ونزداد سعادة !

الضحك يهزم الألم

تعلن المستشفيات بشكل منتظم عن أن كمية الشكوى من الألم تقل عند المرضى الذين يتم تسليتهم وإمتاعهم من قِبَل الأشخاص الذين يثيرون ضحكهم . وأوضحت الدراسات الفسيولوجية أيضاً أن الضحك يزيد من إفراز الهرمونات التى تمنع الشعور بالألم ، كما أنه في نفس الوقت يزيد من قوة الجهاز المناعى للجسم .

شق طريقك نحو حياة أسعد
وأطول وأكثر صحة بضحكاتك

وجد د. " ميتشيل ميللر " مدير مركز الوقاية من أمراض القلب بجامعة " بالتيمور " دليلاً قاطعاً على أن روح الدعابة تساعد على منع الإصابة بأمراض القلب ، فقد أثبتت الدراسة أن الأشخاص الذين يضحكون دائماً ، وبصوتٍ عال ، ويرون الجوانب المضحكة للأشياء تقل فرص إصابتهم بالأزمات القلبية عن هؤلاء الذين لا يضحكون أو يبتسمون ويتصرفون دائماً بشكل جاد .

وكان الباحثون يقومون بطرح أسئلة على المتطوعين للتأكد من استمتاعهم بمباهج الحياة ، والذى يحميهم من الأزمات القلبية الحادة أو الخفيفة ، أو من أمراض القلب عامة . وكان الباحثون يسألون مجموعة المتطوعين عن مدى استجابتهم ورد فعلهم للمواقف اليومية مثل أن يجد المرء شخصاً آخر يرتدى نفس زيه في إحدى الحفلات التنكرية ، أو أن يسكب النادل في المطعم الحساء على ملابسه عن غير عمد .

وكان نصف أفراد عينة الاستفتاء قد أصيبوا بأزمات قلبية أو تم علاجهم من انسداد الشرايين . وقد قورنت إجابتهم بإجابات

الأشخاص الذين كانوا في مثل عمرهم ولكنهم لم يصابوا بأى اضطرابات أو أمراض قلبية . وكانت النتائج كئيبة بالنسبة لهؤلاء الذين لا يتمتعون بروح الدعابة : حيث وجد أن الأشخاص الذين يتسمون بروح الدعابة ـ وخصوصاً في مثل المواقف التى ذكرت آنفاً ـ يكونون أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب عن هؤلاء الآخرين بنسبة تصل إلى ٦٠٪ .

ويعتقد الأطباء أن الضحك يحفز إنتاج الهرمونات والتى تدعم الصحة وتقوى جهاز المناعة . وقد أكد الأطباء أن هناك صلة بين الضحك وبين الأجسام المضادة التى تساعد على طرد البرد من الجسم .

فإن أردت أن تختبر مدى تأثير الضحك على صحتك إليك بعض الأسئلة التى كان يستخدمها د. " ميللر " في عمل بحوثه . فإن اخترت لإجابة أى سؤال الاختيار رقم (أ) فأعط نفسك نقطة ، وإن اخترت (ب) فأعط نفسك نقطتين وإن اخترت "ج" أعط لنفسك ثلاث نقاط ، وإن اخترت "د" أعط نفسك أربع نقاط " ، وإن اخترت " هـ " أعط نفسك خمس نقاط " ، وكن أميناً مع نفسك فهذا سوف يعينك على جعل حياتك أكثر صحة !

١ إذا كنت تشاهد برنامج تليفزيونى مع أصدقائك وكنت تشعر بأن هذا البرنامج مضحك ، ولكنك لا تجد أحداً يوافقك في الرأى . فكيف كنت ستتصرف ؟

(أ) كنت سأتوصل إلى أننى لم أفهم البرنامج بشكل صحيح .

(ب) كنت سأبتسم بداخلى ولن أجعل ابتسامتى تظهر على شفتى .

(ج) كنت سأبتسم بشكل واضح .

(د) كنت سأضحك بصوت عال .

(هـ) كنت سأنهار من الضحك .

٢ أيقظك اتصال تليفونى من أحد أصدقائك في وقت متأخر من الليل ، وهذا الصديق اتصل ليسلم عليك حيث إنه عاد إلى المدينة ، وصديقك هذا كان في حالة مزاجية مرحة ومعنوياته مرحة ، ويقوم بإلقاء النكات . كيف كنت ستتصرف ؟

(أ) كنت سأشعر بالغضب من تلك المكالمة .

(ب) كنت سأشعر بالسعادة ولكننى ما كنت لأضحك .

(ج) كنت سأضحك على أحد الأشياء المضحكة التى يقولها صديقى .

(د) كنت سأكون قادراً عليٍ الضحك وأقدم ردوداً مرحة .
(هـ) كنت سأضحك كثيراً ومن كل قلبى مع صديقى هذا .

٣ كنت تتناول الطعام مع أصدقائك بأحد المطاعم وسكب النادل المشروب المثلج على ملابسك ، كيف كنت ستتصرف ؟
(أ) كنت سأشعر بالغضب .
(ب) ما كنت لأغضب ، ولكننى بالتأكيد ما كنت سأظهر ذلك .
(ج) كنت سأبتسم .
(د) كنت سأضحك .
(هـ) كنت سأضحك بشدة .

٤ ماذا لو حدث نفس الموقف السابق ولكن مع الفارق أن النادل سكب المشروب المثلج على أحد أصدقائك . فكيف كنت ستتصرف ؟
(أ) كنت سأغضب .
(ب) ما كنت لأغضب ، ولكننى لن أظهر ذلك .
(ج)كنت سأبتسم .
(د) كنت سأضحك .
(هـ) كنت سأضحك بشدة .

كلما قلت نتائجك (أو إجمالى النقاط التى تحصل عليها) ، زادت نسبة خطورة إصابتك بأمراض القلب . وكلما زادت نتائجك قلت نسبة خطورة إصابتك .

قصص أسرى الحرب

وهناك اكتشاف مشابه تم الكشف عنه من خلال مجموعة البحوث التى تمت في جميع أنحاء العالم حول أسرى الحرب الذين نجوا من معسكرات الأسر .

بدت تلك البحوث مثيرة للدهشة في البداية ، لكن مع تزايد معرفتنا أصبحت شيئاً متوقعاً إلى حدٍ ما ، تشير تلك البحوث إلى أن الأشخاص الذين رأوا الجانب البائس والمفزع لموقفهم أقل أحتمالاً للبقاء على قيد الحياة ممن كانت لديهم القدرة على رؤية الجانب المضحك لموقفهم . فالفريق الثانى كانت فرص بقائهم على قيد الحياة أكبر .

ويوضح ذلك أن الهرمونات التى تحفز الجسم يتم إنتاجها بشكل متزايد عند الشعور بالسعادة والبهجة ، ويقل إنتاجها عند الشعور بالإحباط واليأس والاكتئاب .

((يبقى الشخص سعيداً مادام اختار أن يكون سعيداً)) .

(ألكسندر سولجنيتسن)

حكايات الضحك

دائماً ما اعتبر المسألة الروحية عملاً جدياً ، وأن الضحك والدعابة ليس لهما أى دور في الحياة التى توجهها الروحانيات . ولكن من حسن الحظ أن العكس هو الصحيح .

فقد جاء هذا الاعتقاد الخاطئ من الحقيقة التى تقول إن الأشخاص الذين يقومون بالتأمل أو بأداء الصلاة غالباً ما يكونون في حالة من الجدية ، بالإضافة إلى أن التعاطف والتفهم والإحسان كلها صفات مرتبطة بالمشكلات المهمة والتى تتعلق بأوجاع الآخرين وحرمانهم ومعاناتهم .

فنحن نعمد إلى الاعتقاد بأن الشخص الروحانى هو شخص لا يخشى مواجهة المعاناة والآلام والموت . إن مواجهة تلك الأشياء ومحاولة تخفيف تلك المعاناة ـ هى ما تجعل الشخص ذا الذكاء الروحانى يميل إلى الضحك .

" مهاريشي " والضحك

في أوائل السبعينات من القرن العشرين كان " بيتر روسيل " ، من جامعة " كمبريديج " يعد أول شخص أكاديمى يقوم بدراسة أساليب التأمل وتأثيره على كل من العقل والجسم . وكان تركيزه الأساسى على التأمل الوجدانى (والذى يرجع فضل شعبيته الحديثة إلى فريق الـ " بيتلز ") .

لقد ذكَر " بيتر " شيئاً غريباً وكان عكس جميع التوقعات ، وهو أن " مهاريشى " ـ المعلم الروحى وقائد مدرسة التأمل الوجدانى ـ كان يضحك أكثر ممن حوله ! وفي الوقت الذى كان يحاول فيه الجميع التوصل إلى السر ، كان يجسد ما يرغبون التوصل إليه ثانية بثانية !

وكان يوضح أن المرء لو قام بتجريد روحه ، فإنها سوف تستطيع أن تفعل الأشياء التى تحبها ، وأحد تلك الأشياء هو الضحك !

ومن المثير للاهتمام أننا عندما نصف شخصاً بأنه مفعم بالحيوية . فإننا نعتبره ملئ بالمباهج ، ويعيش في حالة مستمرة من النشاط والبهجة ؛ لذلك يجب أن نحتفظ بهذا الجانب

الإيجابى لذكائنا الروحى في أعلى مرتبة داخل الجزء الخاص بالبهجة في عقولنا .

اللعب أمام الحاسوب الفائق الإمكانيات

واجه " ماريون تينسلى " بطل العالمٍ في لعبة " الدامة " ، والذى يبلغ من العمر خمسة وستين عاماً تحدياً غريباً في عام ١٩٩٢ في بطولة العالم لهذه اللعبة ، ولم يخسر " ماريون " سوى خمس مباريات طوال أربعين عاماً ، كان هذا التحدى هو لعبة أمام حاسوب تمت برمجته على القيام بمليون نقلة في الثانية الواحدة في لعبة " الدامة " .

وكان د. " تينسلى " يتسم بالهدوء والثقة في كل المقابلات الإعلامية التى سبقت المباراة ، وكان يضحك ويلقى النكات على تلك الماكينة وإمكانياتها - والتى يعتقد الجميع أنها لا تُهزَم .

ففيٍ هذه المباراة التى استغرقت عشرة أيام ظل د. " تينسلى " متسماً بروح الدعابة والضحك المتواصل مما جعل الجمهور والمذيعين يقعون في نوبات من الضحك المتواصل .

وعندما هزم الماكينة " التى لا تقهر " ، فاز بالمباراة ونهض من على مقعده وعلى وجهه ابتسامة عريضة ورفع يديه إلى السماء وقال : ((إنه انتصار الروح البشرية)) !

والآن حان الوقت للنهوض بروحك عن طريق التدريب الروحى .

التدريب الروحى

في هذا التدريب الروحى ستتعلم كيفية إضفاء البهجة والسرور على حالتك الذهنية وعلى طاقتك الروحية . وسوف تخرج منه بشعور رائع بالانتعاش الروحى ، وستمتلئ بروح الدعابة والمرح .

١ اسع لمصادقة من يمتلكون روح الدعابة

تأكد من أن تحتوى دائرة أصدقائك على اثنين على الأقل ممن يمتلكون روح الدعابة ويمتلكون القدرة على إضحاكك ، واصحبهم في كل مناسباتك الاجتماعية ، وداوم على البحث عن أصدقاء جدد تكون صحبتهم مسلية وممتعة .

٢ اذهب إلى السينما أو المسرح

اذهب إلى دور العرض لمشاهدة الأفلام والمسرحيات الكوميدية أو اذهب إلى النوادى التى تقدم العروض الكوميدية الحية واستسلم للضحك الصاخب مع باقى الحاضرين ، وسوف يمثل ذلك جرعة دوائية منتظمة تتعاطها .

٣ ابتسم وستبتسم لك الحياة

جرِّب تدريب التقاط أنظار الناس خلال مرورهم بك في الطريق وابتسم في وجوههم ، وستجد أن أكثر الوجوه جدية ستبادلك الابتسام .

٤ تعلَّم من أسرى الحرب

حاول أن ترفع من روحك المعنوية حتى في أحلك المواقف . فإن فعلت ذلك سترتاح من آلامك وستقل معاناتك وتزيد من فرص اجتيازك للمحن .

تخيل أنك تحكى أحد المواقف بصورة فكاهية ـ مثل : موقف محرج مع من تُحب ، أو التعرض للإهانة علناً بسبب شىء مثير

للإحراج قام به أحد أطفالك ، أو خطأ فادح في عملك ـ وكأنك تحكى أحد الأفلام الكوميدية .

((من يفقد ثروته ، يخسر كثيراً ؛ ومن يفقد أصدقاءه ، يخسر أكثر ؛ ومن يفقد روحه ، يخسر كل شيء)) .

(قول مأثور أسبانى)

٥ كن " طبيب الضحك "

ولأنك عرفت أن الضحك مفيد لصحتك فعليك استخدام قواك النامية الجديدة المؤلفة من التعاطف والتفهم والإحسان لمساعدة الآخرين في الحفاظ على صحتهم وذلك من خلال دفعهم إلى الابتسام والضحك . امنح أصدقاءك وزملاءك فرصاً للمتعة والضحك ، ومارس فن إلقاء النكات والتقليد والكوميديا بنفسك .

وتأكد من أنك تستخدم هذا الدواء لنفسك ! وتعلم أن تضحك على نفسك ، وسوف يساعدك ذلك على رؤية نفسك بمنظور جديد ، وسوف يضيف أبعاداً جديدة إلى شخصيتك بالإضافة إلى تعزيز قوتك الإبداعية .

٦ كتب الضحك

ساعد نفسك في القيام بالتدريب السابق عن طريق شراء كتب الرسومات الكاريكاتورية والنكات والكتب الهزلية . وسوف تعد هذه وكأنها فترات راحة رائعة وخفيفة فى أثناء النهار ، أو فى خلال فترة القراءة الليلية . وسوف تساعد تلك الكتب أيضاً على رفع روحك المعنوية ، ويمكنك أن تقدمها لأصدقائك أيضاً حتى تُدخل عليهم البهجة وترسم البهجة على شفتيك وعلى شفاههم .

٧ اجعل حياتك أكثر سهولة !

يتطلب العبوس مجهوداً عضلياً أكثر بكثير من الابتسامة ! فالعبوس الطبيعي يتطلب مجهوداً من العضلات أكثر مما تتطلبه ابتسامة عريضة طبيعية . لذا اختر الطريق الأسهل وابتسم !

٨ أى قناع تريد أن ترتدى ؟

جرِّب العبوس في وجه طفل صغير ، ثم حاول أن تبتسم ، وسترى رد فعل هذا الطفل الصغير يعكس تعبير وجهك . فرد فعل

هـذا الطفـل الصـغير لـيس مقتصراً علـى الأطفـال ؛ لأنـه إحـدى السمات الطبيعية للبشر .

لذا اتخذ قـراراً واعيـاً تحـدد بـه أى وجـه تريـد أن تـديره إلى العـالم ، ومـا النتـائج التـى تأمـل أن تجنيهـا مـن هـذا القنـاع (الوجه) ؟

٩ تدرَّب على الضحك

عندما تضحك في المرة التالية تفحص ما يحدث لجسمك عنـدما تضحك . وتأمل كيفية تنفسك فى أثناء الضحك وراقب العضـلات المسـتخدمة في ذلـك ، وسـتجد أنـك قـد قمـت بأكمـل التمرينـات الجسدية !

ومـن الآن فصـاعداً اسـتخدم الضـحك كأحـد أنـواع التمرينـات الجسمانية وكتدريب للحفاظ على الصحة .

١٠ افعل شيئاً مرحاً

قم بدراسة مهارات المرونة التى يستخدمها لاعبو السـيرك ؛ أو تعلم أحد أنواع الرقص ؛ أو تعلـم التزحلـق علـى الجليـد ، فأيمـا

قررتِ أن تتعلم عليك أن تجعله شيئاً مختلفاً ومثيراً . والأفضل أن تجرب ذلك مع مجموعة من الأصدقاء !

محفزات الروح

- أنا شخص سعيد بشكل متزايد ، وأبتسم عندما أجد الفرصة مناسبة .
- إننى أرى الجانب المضحك من الأشياء بشكل دائم . وأنشر ذلك الإحساس إلى عائلتى وأصدقائى .
- غالباً ما أكون مبتهجاً وأجلب هذه الروح المرحة الخفيفة إلى حياتى وحياة الآخرين .
- إنا أتطلع إلى مستقبل مشرق لنفسى وللعالم .
- الأحداث المفاجئة والنتائج غير المعتادة دائماً ما تبهج روحى . فكل هذه الأشياء ترسم البسمة على وجهى وتجلب البهجة إلى قلبى .
- أحب أن أكون في صحبة جيدة ومرحة ، وأن أشاطر أصدقائى الضحك .

إلى الأمام نحو ملعب الأطفال



الفصل السابع

" لن يدخل الجنة إلا من كان فى قلبه طهارة قلوب الأطفال " .

(نبى الله " عيسى ")

الأطفال هم الدلائل الطبيعية على الذكاء الروحـى ولكـى نقـوى حاستنا الروحية يجب أن نلاحظهم بدقة ونتعلم منهم .

وهذا ليس معناه أن نرتد إلى السلوك الطفولى ، ولكـن علينـا أن نصبح أكثر شبهاً بالأطفال في وجهـة نظرنـا ، وأن نعيـد اكتشـاف الصفات التى نفقدها كلما تقدمنا في العمر مثل :

- الطاقة والحماسة غير المحدودين
- الحب غير المشروط
- البهجة
- التلقائية والإثارة
- روح المغامرة
- التفتح والثقة
- الصدق
- الكرم
- الفضول وحب البحث
- التعجب والرهبة

فعندما نستخدم تلك الطريقة فى نظرتنا إلى الحياة ، سيزداد ذكاؤنا الروحى بالإضافة إلى أننا سنستمتع بحياتنا بشكل أكبر . وهذا بالإضافة إلى أن الفضول والحماسة المتزايدين سوف يحافظان على صحة ونشاط أجسادنا وأذهاننا ، مما يساعد على إطالة أعمارنا ، وإضفاء الحركة والمرح والنجاح على حياتنا .

وعندما تنتهى من هذا الفصل ستقرر نبذ كل الصفات الطفولية السيئة (مثل المزاج السيئ ، أو الخبث ،

أو الضغينة .. إلخ) وسوف تكون قد اكتسبت بعض الصفات الروحية الطفولية .

((الأطفال رسل من الله ، يبعثهم إلينا يوماً بعد يوم لينشروا بيننا الحب والأمل والسلام))

(جيمس راسيل لويل)

أسعد أيام حياتك !

لماذا يشار إلى الطفولة على أنها أكثر مراحل الحياة سعادة ومثالية ؟ وتكمن الإجابة في أن معظمنا ـ لحسن الحظ ـ كانت طفولته وكأنها جنة روحية . فقد كنا نحيا خلالها فى عالم جديد ومدهش بالنسبة لنا كأطفال ؛ وكنا نقضى أيامنا في استكشاف جميع حقول المعرفة ، وطرح الأسئلة المثيرة والاستفزازية في آن واحد ؛ وكنا أيضاً نستكشف نظمنا الأخلاقية ونحاول أن نعرف كيف يعمل الناس ، ونتلقى الحب والعطف من أقرب وأعز الناس إلى قلوبنا ، ونتلقى التعليم وتتاح لنا جميع الفرص ؛ كما كنا

نستكشف العوالم المختلفة للضحك والحماسة ، ونتعلم بطرق نافعة لاستمرارنا في الحياة ولنجاحنا في المستقبل .

وبعد تلك الفترة الطفولية التى تتسم بالبراءة ، تتوالى علينا أعباء الحياة : الفواتير ، والضرائب ، الرهن العقارى ومسئوليات البالغين والجروح ، والأمراض ، والأخبار المفزعة عن الأحداث المحزنة التى تعرضها وسائل الإعلام .

فمشكلتنا بعدما نصبح راشدين لا تكمن فيما يحدث لنا ، ولكنها تكمن فى ردود أفعالنا تجاه ما يحدث لنا . فنحن نعمد إلى أن نكون أكثر جدية وقسوة على أنفسنا ، ودائماً ما نعاقب أنفسنا على إخفاقنا ونفقد روح اللعب والمرح .

ولكن لحسن الحظ يمكننا الابتعاد عن هذا التيار الجدي واسترجاع حماسنا الطفولى . فكل ما تحتاج إليه هو أن تقرر خوض مرحلة طفولة ثانية . وإليك بعض القصص التى توضح لك كيفية القيام بذلك :

صيد سرطان البحر فى الجو البارد

ذهبت عائلتان فى إجازة شتوية بكل أفرادهما ـ صغاراً وكباراً ـ إلى شاطئ البحر . فقرر الأطفال صيد سرطان البحر وجمعوا أدوات الصيد وزودوها بالطعم وألقوها من فوق أحد الجسور المائية فى الماء .

وكان الجو بارداً ومليئاً بالرياح . وبينما الأطفال يصطادون الأسماك ، كان آباؤهم يتنزهون على الشاطئ الذى كانت الرياح تعصف به . وكان أحد الآباء ـ والذى يعمل مديراً بإحدى الشركات ـ يشتكى بشكل مستمر من برودة الجو ، وكان دائم الشكوى بشكل عام .

وعندما مر الآباء أمام ذلك الجسر ، تساءل هذا الأب ـ كثير الشكوى ـ عما يفعله الأطفال . فلما علم أنهم يصطادون سرطان البحر قرر أن يلقى نظرة عليهم لأنه لم يقم قط بمثل هذا الشيء فى صغره .

ثم صعد إليهم وطلب منهم أن يشرحوا له ماذا يفعلون . ورأى طفلة تشد صنارتها التى تمسك بأربعة سرطانات بحر تأكل الطعم بنهم .

وقتها قال الأب : ((رائع ! إننى لم أقم بمثل ذلك أبداً فى حياتى

فهل لى أن أحاول عمل ذلك ؟)) .

وعـاد الأب إلى طفولتـه مـرة ثانيـة فـى الأربـع ساعات التاليـة ، انجرف فى سحر وإثـارة تلـك اللعبـة الجديـدة ، وغفـل عـن الشـعور ببرودة الجو وتناسى ذلك تماماً . ثم عاد إلى بيته فرحـاً متفـاخراً بمـا قام باصطياده مُشرق الوجه ، مستشعراً الدفء فى بدنه وروحه .

ليس الولع بالأشياء جنوناً

وإليك قصة عائلية أخرى تحكـى عـن مجموعـة مـن الأفـراد قـاموا بعمل رحلة فى إجازتهم . وكانـت لعبـة " اليويـو " فـى ذلـك الوقـت تعلق بقلوب وأذهان الآلاف من الأطفال ، لذا كان لدى الأطفـال السـتة الموجودون فى تلك المجموعة لعبة " يويو " جديدة .

وكـان أحـد الآبـاء الموجـودين فـى هـذه المجموعـة يعمـل مـديراً لإدارة أحد البنوك الدولية . وكان حينما يـذهب إلى أى مكـان ، مهمـا يكـن ، يصـطحب معـه حقيبـة أورقـه الخاصـة . وفـى يـده الأخـرى هاتفه المحمول الذى كان لا يفارقه فى أى مكان . حيث كان الهاتف

المحمول مبرره للاستئذان منصرفاً عن المكان بحجة أن هناك أموراً دولية يتحتم عليه معالجتها تواً .

وفى ظهيرة اليوم الأول من الإجازة أخرج الأطفال لعب " اليويو " وحينما رأى هذا الرجل لعبة " اليويو " تحول إلى شخص آخر تماماً ، وذلك بعد أن كان أكثر الحاضرين كآبة وأكثرهم مللاً ، ونسى تماماً كل ما يتعلق بهاتفه المحمول .

ثم قفز فجأة وطلب من الأطفال أن يعيروه إحدى تلك الألعاب . واتضح فى النهاية أنه كان بطل تلك اللعبة عندما كان صغيراً فى المدرسة .

ومرت الساعات وهو يعلم الأطفال ويزيدهم خبرة عن طريق استعراض أساليبه وخدعه الجديدة الخاصة بتلك اللعبة . وآزر الأطفال فى عدم القيام بالأشياء التى يطلبها الراشدون منهم . وعندما كان يسمع دقات جرس هاتفه كان يتجاهله تماماً .

لقد اكتشف ، مثل الأطفال ، الأشياء المهمة فعلاً فى الحياة !

فنحن جميعاً نعرف سبب شراء الآباء بعض الألعاب لأطفالهم ، لكى يستطيع هؤلاء الآباء اللعب مع أطفالهم ! فنحن

جميعاً نتذكر متعة قيادة السيارات بتهور في المعارض الموسمية ، وتبادل قذف كرات الثلج ، ولعبة التمثيلية التحذيرية ، والأوقات التى كنا نقضيها فى الاسترخاء وعدم القيام بشىء سوى اللعب والاستكشاف وأحلام اليقظة . وكتابي " The Power Of Creative Intelligence " يمتلئ بالكثير من المعلومات حول الأطفال المبدعين العباقرة .

حكايات طفولية

" آرثر روبنشتاين " وعيد ميلاده التسعون :

عندما كان عازف البيانو الشهير " آرثر روبنشتاين " يحتفل بعيد ميلاده التسعين سأله أحد الصحفيين عما يشعر به المرء عندما يكون فى التسعين من عمره .

فأجابه بحماسه الطفولى الذى يشتهر به قائلاً : ((أشعر بأنه مثل أى يوم آخر في حياتى)) ، ولكن أى يوم آخر بالنسبة لـ " روبنشتاين " لم يكن أى يوم لمعظم الناس !

وشرح ذلك قائلاً : إنه عندما كان يستيقظ فى صباح أى يوم ، كان يرى ذلك اليوم ميلاداً جديداً له ، لذلك قام بحساب أيام ميلاده فى أثناء حياته فوجدها ٣٢,٨٥٠ يوماً وذلك هو حاصل ضرب ٩٠ × ٣٦٥ = ٣٢,٨٥٠ .

ولأنه كان يعد كل يوم من عمره هبة من الله ، لذا فقد كان يقدره حق قدره معتقداً بأنه فرصة لكي يتأمل فى العجائب والفرص التى يمنحها له هذا اليوم .

في سن التسعين شعر " روبنشتاين " بأنه أشبه بالطفل مثلما كان يشعر طوال حياته !

وفى قصة أخرى يتضح بشكل هائل نظرة " روبنشتاين " الإيجابية والطفولية للحياة .

عندما كان " روبنشتاين " فى آخر سنوات عمره اكتشف أنه يفقد بصره ببطء . فسأله أحد الصحفيين الجدد عن مدى تأثير ذلك على عزفه للبيانو ، وتوقع الصحفى أن تكون إجابته بها نبرة من الحزن .

وعلى عكس توقعات الصحفى أوضح " روبنشتاين " أنه كان دائماً

يعتقد أن عزفه على البيانو كان معتمداً على أذنه فقط ، وذلك قبل أن يفقد بصره . وبعد أن بدأ يفقد بصره تأكد له بالفعل أنه كان يعتمد ـ بشكل أكثر مما كان يعتقد ـ على رؤية أصابعه بطرف عينيه وهى تنتقل بين مفاتيح لوحة البيانو .

وبدلاً من أن يشعر بالاكتئاب والحزن لما حدث له ، كان " روبنشتاين " يشعر بالنشوة .

وشرح للصحفى كيف أتاح له وضعه الحالى فرصة الدخول إلى عالم جديد . فقد أصبحت لديه فرصة رائعة

ليتعلم كل القطع الموسيقية الرائعة مرة ثانية ، ولكن هذه المرة عن طريق سمعه فقط . واستطاع بصعوبة أن يتغلب على روح الإثارة وذلك لانفتاح أفق جديد للتعليم أمامه .

" بكمينستر فولر " وعيونه الطفولية

" بكمينستر فولر " هو ذلك الأمريكى واسع الثقافة والعبقرى فى كل شىء تقريباً ، وكان مشهوراً بقدرته على رؤية الأشياء برؤية جديدة . حيث غيَّر الطريقة المعتادة فى رؤية الطقس وكوكب الأرض والنجوم .

لقد كان يدعى بسعادة طفولية أن الرياح لا تهب من الجنوب الغربى ولكنها تسحب الهواء من الشمال الشرقى ! وبنفس طريقة الأطفال المرحة كان يقول إن الشمس لا تشرق من المشرق وإنما تظل ثابتة ويدور حولها كوكب الأرض مما يجعلها تظهر وكأنها هى التى تشرق من المشرق .

لقد شاركت " بكمينستر فولر " ذات مرة فى إحدى المحاضرات وعندما وصلنا إلى مرحلة معينة من المحاضرة قمنا باقتطاع راحة قصيرة . فذهب إلى حجرة المحاضرين قبلي ، وعندما وصلت وجدته جالساً متربعاً وتعلو وجهه ابتسامة هادئة فى أثناء استغراقه في التأمل .

وبعدما انتهى من تأمله سألته عن سبب قيامه بذلك ، فأجابنى أنه يقوم بذلك لكى ينعش روحه ويستمد المزيد من تلك الطاقة (الطفولية !) غير المحددة التى يتميز بها .

((كل حركة عظيمة وقوية سجلت في التاريخ تعتبر انتصاراً لروح العزيمة ؛ فما من إنجاز عظيم تم تحقيقه بدونها)).

(رالف والدو إميرسون)

" تينا ترنر " ـ الطفلة التى ترفض الاعتزال

" تينا ترنر " المغنية السمراء التي اشتهرت خلال سنوات مهنتها الغنائية الطويلة والمتميزة بطاقتها غير العادية وحماسها الذى لا يفتر وصفاتها الطفولية المميزة ، تحدثت مؤخراً عن مستقبلها وقالت : ((أنا إنسانة مبدعة جداً ، ولا أقبل الاعتزال والبقاء في المنزل ـ فأنا الآن أستطيع القيام بشيء مختلف ـ فيجب أن أعيد تشكيل حياتي ، ويجب أن أتغير .... فمنذ كنت طفلة ، كنت أنعم بالقدرة على إسعاد نفسي ، ولم أكن أعتمد على غيرى في تلك المهمة . كنت أزود نفسي بالحب لأنه لم يكن هناك الكثير منه في العالم الخارجي . ولم أكن متشائمة ، وما كنت أجتر أحزاني ، ولهذا السبب أنا سعيدة دائماً !)).

بعض الدراسات المزعجة عن السعادة

ركزت الدراسات التى قام بها د. " مايكل ميللر " في " فلوريدا " سنة ١٩٩٠ على الربط بين الميل إلى الضحك والعمر .

ولقد توصل إلى نتائج محبطة ومزعجة وهى أن معدل ضحك الطفل العادي في سن السادسة يصل إلى ٣٠٠ مرة يومياً ، بينما يصل معدل ضحك الشخص البالغ العادي إلى ٤٧ مرة يومياً وهو ما يمثل سدس نسبة ضحك الأطفال ! وتوصل إلى أن الضحك يقل عند الأشخاص الأكثر بؤساً وأن أكثر الأشخاص بؤساً يضحكون فقط ست مرات يومياً ويكون ذلك بصوت خافت .

وهناك دراسة أكثر إزعاجاً من الدراسة السابقة وتم تجربتها على ستة عشر ألف طفل تتراوح أعمارهم ما بين الثالثة إلى الخامسة عشرة . وقام بعمل تلك الدراسة كل من " جورج لاند " ، و " بيث جارمان " . وكشفت تلك الدراسة أن الإبداع وروح المغامرة ، والفضول ، وحب تعلم الأشياء الجديدة ـ بعبارة أخرى ، كل الصفات الطفولية التى تعبر عن الذكاء الروحى ـ كل هذه الصفات تختفى وتضمحل وتتحطم بمرور السنين .

وقد خُصص التدريب الروحى التالى لمساعدتك على الفكاك من قيودك الروحية وإحياء الصفات الطفولية بداخلك مرة ثانية :

لقد سُئل بوذا : ((هل أنت إله ؟)) .

فأجاب " ((لا))

إذن أنت ملاك ؟

((لا))

قديس ؟

((لا))

إذن ماذا تكون ؟

فأجاب بوذا : ((أنا يقظ روحياً)) !

تدريب روحى

عندما تبدأ فى ممارسة هذا التدريب الروحى ، ضع فى اعتبارك كل الصفات الطفولية الإيجابية ، والتى يقابلها من وقاحة اللسان والأنانية والغيرة والغضب والعناد والعبوس والضجر وعدم الرضا والعصيان وعدم التهذيب ، والتى تمثل الصفات السلبية الطفولية .

١ التنوع هو بهجة الحياة

يعد إدخال التنوع في كل جوانب حياتك طريقة ممتازة لتنمية حماسك الطفولى للأشياء والحفاظ عليه . فاحرص على أن تجرب

كل الأشياء على الأقل مرة واحدة ـ مثل الأطعمة الجديدة والهوايات الجديدة والأماكن الجديدة التى تزورها . حاول أن تكون خبيراً فى جميع المجالات . وعليك بالدنو من الأشياء والنظر إليها باستفسار وتساؤل ، وتوقع أن تجد ما يدهشك ويثير تعجبك فى الأشياء ـ حتى وإن كنت ستقوم بمخاطرة كبيرة قد تفقد فيها شجاعتك مثل القفز من الأماكن المرتفعة بحبل مطاطى !

٢ اغتنم اللحظات السعيدة فى حياتك

يجب أن تغتنم اللحظات السعيدة وتعترف بها وتقدرها . وانظر إلى العالم بنظرة طفولية جديدة ، وسيساعدك هذا على تذكر الأشياء التى قد بدأت تسلم بوجودها وتعتبرها عادية . وسوف تتعجب من الاستمتاع والسعادة التامة التى يستمدها الأطفال من أبسط الأشياء ـ مثل عناق الدمية الخاصة بهم ، أو مراقبة إحدى الفراشات ، أو اللعب بالملعقة داخل كوب عصير . فابدأ في خلق لحظات السعادة الخاصة بك ! راقب تلك اللحظات التى تجد فيها فنجان الشاى الخاص مناسباً في الشكل والمذاق ، أو عندما تلتقى عيناك بعينى شخص غريب وتتبادلان الابتسامات ، أو عندما تنتهى من كى ملابسك وإعدادها بشكل رائع ونظيف

وتصبح ذات رائحة طيبة . أو عندما تنظف مكتبك وترتب الأوراق الموجودة فوقه ، أو عندما تسمع ـ دون توقع ـ صوت عصفور يغرد فى أجواء السماء المليئة بالضوضاء . قم بتجميع تلك اللحظات ، فالحياة تتألف من تلك اللحظات الجميلة التى تشبه الجنة . ويعود إليك الأمر لكى تستمتع بتلك اللحظات .

٣ قم بإضفاء المرح على كل ما تفعله

يعد النظر إلىالجانب المرح والمبهج في الأشياء التى تفعلها أحد أهم الأشياء التى تساعد على نموك الروحى ، وسوف يغير ذلك من شعورك تجاه مهامك وأعمالك . ومن المثير للسخرية أن مواقفك وتصرفاتك الدالة على الملل وعدم الاهتمام هى التى تجعلك تشعر بالإحباط ، فمن سيكون الخاسر هنا ؟

تأمل كيف يكون الطفل سعيداً عندما يتعلم ثم يسمح له بالمساعدة فى الأعمال المنزلية وتلك الأعمال الخاصة بالحديقة . إن ما يجعله سعيداً فى القيام بتلك الأعمال هو أنه يعتبرها لعباً ومزاحاً . وربما لا تشعر بالإثارة عندما تقوم بغسل الأطباق للمرة الألف ، ولكن يكون هناك دائماً احتمال لاستمتاعك بغسلها . فهناك احتمال لشعورك بالرضا عندما تجد أن كومة الأطباق

المتسخة المتراكمة قد انكمشت وأصبح عندك كومة من الأطباق النظيفة . فأنت لديك الفرصة للتفكير ، وعليك أن تدع عقلك يذهب أينما يريد .

والآن بإمكانك أن ترى كل الأشياء المضجرة بالنسبة لك بتلك النظرة الجديدة . فربما يكون بدنك غارقاً فى أداء مهمة كئيبة ومجهدة ، وسيتاح لعقلك رؤية العجائب وستتفتح أمامه فرص كثيرة لاكتساب الخبرة .

((أنا لا أعرف سوى نوع واحد من الحرية ؟ وهى حرية العقل)) .

(أنطوان دى سانت أكسبرى)

٤ كن مبتهجاً

مهما تكن مسببات الحزن فى حياتك سيكون لديك لحظات يمكنك فيها أن تختار أن تكون مبتهجاً . ولكى تبدأ فى ذلك (وهو ما يبدو صعباً إلى حد ما) حاول أن تضع قناع البهجة

وارسم الابتسامة على وجهك ، أو حرك وجنتيك (فهذا يحفز المخ للشعور بأنك سعيد ، وبالتالى ينتج هرمونات السعادة التى تجعلك سعيداً) فابدأ وستأتى البقية بسهولة .

٥ كن منفتح العقل

انفتح على الحياة . واجعل توقعاتك للأحداث إيجابية ، واصبر حتى تتكشف لك الحقائق . فربما تكون الطريقة الأخرى - التى لا تريد استخدامها فى إنجازك للأشياء - أكثر نفعاً من الطريقة التى تنتهجها .

٦ لا تثقل نفسك بالهموم

لا تثقل نفسك بالهموم ولا تحملها فوق طاقتها سواءً جسمانياً أو عقلياً أو مادياً . فالأطفال يستمتعون بحياتهم وذلك لأنهم لا يثقلون أنفسهم بالأعباء والهموم . لذا إن كنت تشعر بالاكتئاب فقوّم ما يثقلك - سواء كانت أفكاراً قديمة أو طرقاً في التفكير - وحدد كيف ستتخلص منها .

وخلال تدبرك في الأفكار والمقترحات التى جاءت في هذا الكتاب وتطبيقك لها ، ستكون قد بدأت تتطور ذهنياً . وهذا ليس

معناه ألا تبالى بالأشياء ، ولكن لا تجعلها تثقل نفسك وتحزنها . فمعظم ما يقلقك ويثير غضبك لا يحدث . فياله من مضيعة لوقتك ! وإذا وقع ما كان يقلقك فما ينفعك القلق ولكنه سيجعلك أقل قدرة على اتخاذ حلول سريعة . لذا فانظر ماذا تحتاج إلى القيام به ـ وافعله ـ ولكن لا تثقل نفسك بالهموم وابتهج .

٧ تذكر سخاءك الطفولى

لدى الأطفال الصغار حب للمشاطرة وللمساعدة وللعطاء . وأنت أيضاً لا يزال بداخلك ذلك السخاء والكرم الطفولى ، لذا أعد اتصالك بها وأجزل العطاء بسماحة نفس ، وبحرية دون شروط أو قيود .

٨ حافظ على مرونتك

هل يمكنك أن تضع أصبع قدمك في فمك ؟ نعم ، كان بإمكانك القيام بذلك عندما كنت فى المهد ! وهناك نوعان من المرونة : مرونة جسمية ومرونة ذهنية . فعلى المستوى الجسمى يكون حفاظك على مرونة وليونة جسدك هو سر الشباب الأبدى ، فهو يحميك من الإصابة بالجروح ، ويجعل الطاقة تتدفق بداخلك

بسهولة . فحاول أن تتبع برنامجاً تـدريبياً سـهلاً مثـل الالتحـاق بفصل اليوجا أو الـ " تـاى شـى " والتـى تُعـد مـن أفضـل الطـرق لجعلك أكثر ليونة .

والعقل المرن يضمن لك أيضـاً " الشـباب الأبـدى ! " . فأنـت بالفعـل تستكشـف تفـتح الأفكـار والفضـول ، فـاربط بـين ذلـك والمرونة . ابحث عن البـدائل ، وجـرِّب الأشـياء بطـرق أخـرى ، وسـيجعلك هـذا نشـطاً وسـيجعل الأشـياء جديـدة بالنسـبة لـك وسيجلب لك المتعة وسيمنحك فكرة كاملة جديدة ـ " فالحاجـة أم الاختراع " . وتزيـد مرونـة الـتفكير مـن ذكائـك ، وبـذلك تجنـى مكاسب كثيرة .

٩ مارس الرقص !

((يجب أن يكون الرقص هو التعبير المقدس عن الروح البشرية)) .

(إيسادورا دانكن)

يعد اللعب والرقص من التعبيرات الفطرية لدى الأطفال ، ومن التعبيرات الطبيعية لدى الأشخاص ذوى الشجاعة والجرأة . فالرقص يعزز مرونة الجسد والعقل ، وهو يعد تمريناً رياضياً رائعاً وخفيفاً ، وهو يشجعك على التعبير عن ابتهاجك ويدفعك إلى الضحك .

١٠ عش حياتك لحظة بلحظة

كن مثل " آرثر روبنشتاين " واعتبر كل يوم من عمرك ميلاداً جديداً لك واحتفل به . وتذكر أنك لو عشت مائة عام (وهو ما أصبح أكثر حدوثاً فى أيامنا الحالية) ، سيكون لديك ٣٦,٥٠٠ يوم ميلاد لتحتفل بها .

محفزات الروح

- أنا سعيد بصفاتى الطفولية الإيجابية وسأستمر فى تعزيزها .
- أنا مرح وأحب المخاطرة .
- أنا شخص سعيد ومتحمس ، وأنشر تلك السعادة والحماسة بين الآخرين .

- أحب الرقص ، وأتحرك بمرح وبهجة وحماسة .
- أحب حواسي واستخدمها فى رؤية الأشياء المألوفة بطرقٍ جديدة .

قوة الطقوس



((ألا يشعر الرجل بسمو نفسه حينما يبجل من هو أعلى منه مقاماً ؟)) .

(توماس كارلايل)

تعنى كلمة " الطقوس " في اللغة اللاتينية العادات أو الطرق المعتادة في عمل الأشياء .

وغالباً ما يكون للطقوس شكل ، حيث إنها محكومة بزمان ومكان ، وتتطلب خلق مكان خاص بها أو بيئة مقدسة حيث يمكن ممارسة تلك الطقوس أو الاحتفالات الطقوسية ، ويتم أداء الطقوس بترتيب موصوف تتناقله الأجيال . ويمكن أن تكون الطقوس سرية أو شخصية أو فردية ، فعلى سبيل المثال : يحدث

ذلك عندما تتوقف لبعض الوقت وتتعجب من جمال منظر تراه كلما مررت فوق أحد الجسور .

ويمكن أن يتم الاحتفال بالطقوس مرة واحدة ، أو يمكن أن تصبح عادات وتقاليد مجتمعية تتناقل عبر العصور (بدءاً من الاحتفال بتقلب فصول العام ، إلى الشعائر الدينية ، أو اعتياد طهو أحد الأطعمة المميزة في الأعياد) . فنحن جميعاً نشارك في ممارسة الطقوس سواءً أدركنا ذلك أم لم ندركه . فلو أنك حضرت حفل زواج أو احتفلت بعيد قومى أو إحياء ذكرى ، أو أرسلت بطاقة تهنئة في أحد الأعياد فبذلك تكون قد شاركت فعلياً في هذه الطقوس .

وتعد الطقوس أمراً غير مقصور على شخص بعينه ، إذ إنها تربطنا بالأحداث الماضية وبأشياء أكبر منا كبشر ، سواء كانت إحدى القوى الطبيعية ، أو حدثاً اجتماعياً ، أو شيئاً مقدساً . ومن أحد الأمثلة على ذلك الاحتفال بـ " عيد الحب " ، الذى كان يحتفل به الرومانيون كإحدى شعائرهم الدينية التى تتعلق بالخصوبة ، ولكنه أصبح الآن يستخدم للتعبير عن الحب الرومانسى والمشاعر الرقيقة .

وفي شكله الأصلي (أى عند الرومان) كان يمثل ذلك اليوم احتفالاً بشيء أعظم من العاطفة المجردة ـ فقد كان احتفالاً

بالحياة الجديدة وتبجيلاً لقوى الحياة ، وكان يمثل احتفالاً لبقاء واستمرارية المجتمع .

وتربطنا الطقوس أيضاً بأعماق النفس وتربط بين بعضنا البعض .

وهذا الفصل سوف يوضح لك الأثر الإيجابى الهائل للطقوس فى ذاتك وعقلك وحياتك ؛ وسوف تكتشف طرق تعزيز ذكائك الروحى (وذكائك الكلى !) عن طريق قوة الطقوس .

الطقوس المجتمعية

طقوس الاحتفال باجتياز مراحل معينة في العمر

يعد الاحتفال باجتياز مراحل معينة والدخول إلى فئات مجتمعية معينة طقوساً عامة مألوفة لدينا - مثل الزواج ، والاحتفال بمرور أسبوع من ميلاد الطفل ، والتخرج ، والانتقال إلى منزل جديد ، والجنازات ، وأعياد الميلاد ، أو الذكرى السنوية - فهذه الطقوس سواء كانت مبهجة أو جادة (أو كلتيهما) تعتبر مناسبات مهمة في حياتنا .

فهذه الطقوس تربطنا بأصولنا وجذورنا ، وتجعلنا نشعر بأننا ننتمى إلى المجتمع الكبير .

ومن الأمثلة الرائعة على ذلك مجتمع الـ " Amish " والذى يحيا حياة بدائية ويعيش على زراعة الحبوب وتربية الأغنام ، ففى هذا المجتمع تجد القرية بأكملها تتجمع لبناء منزل جديد لأى خطيبين على وشك الزواج . وهناك طقوس أخرى مثل طقوس " البلوغ " ، أو " الانضمام إلى فئات مجتمعية خاصة " ، فهذه الطقوس خصصت لتسجل الانتقال من الطفولة أو المراهقة إلى الرشد ، ولكى تحدد حقوق ومسئوليات الراشدين .

أيام الراحة

بعض الناس يقضون أيام الراحة في دور العبادة
ولكننى سأقضيها ماكثاً ببيتى
استمع إلى طائرى المغرد
وأتأمل جمال حديقة منزلى

(إيملى ديكنسون)

وهناك طقوس في تقويمنا ألا وهى الإجازة الأسبوعية التى تـأتى في نهاية أسبوع العمـل أو الدراسـة . وبـذلك يكـون لـديك يـوم في الأسبوع تطرح فيه كل أعمالك جانباً. وتقضى يوماً هادئـاً وتشـعر بصفاء ذهنك وسلامة صحتك الجسمانية .

ولكن المتعارف عليه في ثقافاتنا أن يلتقى الأهل والأصـدقاء فـى يوم الإجـازة ويتجمعـون معـاً علـى موائـد الطعـام ، ويتنزهـون في الحدائق ، أو يقومون بأداء الطقوس الدينية .

إحياء الذكرى

((إن ذكرى المتوفى لا تشغله ، ولكنها تشغل الأحياء بعده)) .

(توماس مان)

يعد يوم إحياء ذكرى موتى الحرب العالمية الأولى ـ الـذى يُقـام في جميع أنحاء العـالم في أحـد أيـام شـهر نـوفمبر ـ مـن الطقـوس الخاصة بإحياء الذكرى .

وقد كان هذا اليوم في البداية يعد طريقة لتبجيل وتوقير وتذكر الملايين من الموتى في الحرب العالمية الأولى في شتى بلدان العالم ، ثم أصبح الآن يوماً لإحياء ذكرى موتى الحروب والصراعات الأخرى في جميع البلدان .

وعلى الرغم من أن طبيعة يوم إحياء الذكرى تكون علنية إلا أن معظم الناس يحتفلون به بشكل شخصى ، حيث يعتبرونه وقتاً لتذكر أحبائهم بغض النظر عما إذا كانوا قد ماتوا في الحرب أم لا ، وقد تتضمن الطقوس الخاصة بإحياء ذكرى الموتى وضع بعض الأزهار على قبورهم في الذكرى السنوية لموتهم .

وليس من الضرورى أن يكون أحباؤنا موتى لكى نقوم بطقوس تذكرهم ، وقد يكون إرسال بطاقة أو خطاب هو شكل من أشكال ذكر الأحباب من الأحياء الذين تبعدنا عنهم المسافات الطويلة .

قم بتعزيز قواك الداخلية

تتسم حياتنا العصرية بالإيقاع السريع والفوضى المتزايدة وثورة المعلومات الهائلة ، وكل هذه العوامل تؤدى إلى إبعادنا عن الأفكار

والأنشطة الروحية ، وفى نفس الوقت تجعلنا نتوق لمثل هذه الأفكار والأنشطة .

وحتى منزلك يمكن أن يكون مكاناً غير مريح ومزعج ، وذلك بسبب الأعمال المنزلية المتزايدة ، وأطفالك الذين يطالبون بالمزيد من وقتك وطاقتك . وبالطبع لا يمكنك الاسترخاء أمام التلفاز الملىء بأخبار تجعلك تتشاءم من الحياة !

فكيف تهرب من هذا الزحام الشديد ؟

وأين تجد الانتعاش والسلام الروحى ؟

وأين تجد الملاذ ؟

ستحقق كل ذلك من خلال الطقوس !

فالطقوس هى المأوى الذى تلجأ إليه للدفء والراحة والتجديد ، وهى بطبيعتها تمدك بالنظام والاستقرار والأمن وتجعلك تشعر باليقين عندما تضطرب الأمور من حولك . وسيهدأ عقلك وتطمئن روحك عندما تعلم أن الطقوس تقلل من احتمالية اضطرابهما .

ففي الحيز الذى توفره لك تلك الطقوس يمكنك أن تصبح أكثر انهماكا في الأفكار والأنشطة التى تسمو بروحك .

والأكثر من ذلك أن الطقوس هى جزء موروث في الطبيعة البشرية والروحية ـ فكل قبيلة أو مجموعة أو أمة لديها طقوس

ثابتة تمثل جزءاً من بنية المجتمع . فهذه الطقوس دائماً تتضمن التفكير في ، أو التلفظ بالمفاهيم الروحية ، والتأمل ، والاندماج في الطبيعة .

ففى كل الأحوال ترتبط الطقوس بأشكال متنوعة من السمو حيث يكون الناس ـ فرادى أو جماعات ـ قادرين على التغلب على الآلام والمعاناة والأحزان التى كانت تسيطر عليهم ، ويتمكنون من إضافة طاقات الآخرين والعالم الذى يحيط بهم إلى طاقتهم الشخصية .

ومن الملاحظ أن المجتمعات عندما تزداد المحن فيها يقوم الناس باللجوء إلى الطقوس على اعتبار أنها شكل من أشكال الدفاع الذى لا يُقهر ، فهم يولعون بتنظيف الأشياء وتنظيف أجسامهم ، ويولعون أيضاً بترتيب البيئة المحيطة بهم باعتبارها ملاذهم الأخير ضد المشكلات التى تجثم على أرواحهم .

وتعد الطقوس إحدى طرق تطهير العقل من التلوث الضوضائى . وحتى النشاطات البسيطة والمنتظمة ـ مثل اصطحاب الكلب للتمشية ، أو العمل في حديقة المنزل ، أو الحصول على قسط من الراحة ـ فمثل هذه الأنشطة من الممكن أن تمدنا بالنظام والاستقرار اللذين يحجبان الشدائد والمتطلبات التى تحيط بنا من

كل جانب ، ويسمحان لنا بالتواصل مع أنفسنا ، ومع الآخرين ، ومع الطبيعة بصورة أكثر رقياً .

وهناك عدد متزايد من الأشخاص ممن يحاولون اكتساب الذكاء الروحى يقومون بتخصيص " أركان " محددة في منازلهم يجعلونها أركانهم الروحية . وهم يلوذون بتلك الأركان لاستعادة توازنهم بعد اختلاله خلال ساعات اليوم السابقة .

فإحدى صديقاتى جعلت حوض الاستحمام ركنها الروحى ! فهى عادة تستحم مرة يومياً بماء دافئ مضاف إليه بعض الزيوت العطرية وتعتمد في إضاءة الحمام على الشموع فقط . وهى تصف ذلك كالتالى :

بمجرد أن تطأ قدماى حوض الاستحمام تتلاشى ملايين الأصوات التى تصرخ في أذناى لجذب اهتمامى ويعلو صوتٌ واحد فقط ـ ألا وهو صوتى الداخلى . وبمجرد جلوسى داخل حوض الاستحمام والمياه المعطرة تغمرنى ، حتى شعرت بأن حجابى الحاجز بدأ يتمدد وهدأ تنفسى وأصبح أكثر عمقاً وانتظاماً ، وهدأت سكنات جسدى بأكمله وشعرت بالسلام يغمرنى كلياً .

وحينما أغوص في حوض الاستحمام فليست المياه الدافئة والزيوت والعطور هى وحدها التى تغمرنى ، ولكن تغمرنى أيضاً القوة التى يمنحها لى التأمل في ذاتى .

إنه وقت خصوصى وثمين ، إنه وقتى الخاص ، إنه الوقت الذى أقضيه مع نفسى .

وكلما تعمقت في كتاب " قوة الذكاء الروحى " ستكتشف أن الكثير من الأشخاص ينضمون إلى طريق الروحانيات .

دروس مستفادة من المعلمين الروحيين

يعد مدربو " اليوجا " الهنود أكثر القادة والمعلمين الروحيين الموقرين في العالم . فقد اكتشف مدربو " اليوجا " القوة الهائلة الكامنة في الطقوس الروحية والبدنية ، وذلك قبل ظهور الحضارة الحديثة بزمن بعيد . وقد استخدموا تلك الطقوس في تدريب أجسامهم وعقولهم فى أثناء التماسهم للتنوير الروحى .

وبالمثل يستخدم مدربو فنون القتال الآسيويون - مثل : " الكونغ فو " ، و " الكاراتيه " ، و " التايكوندو " ـ طقوس التأديب لتدريب عقولهم وأجسامهم في طريقهم نحو التنوير الذى يعتمد على ضبط النفس .

خلايا مخك تحب الطقوس !

تم مؤخراً إجراء بحث مثير في مركز الأخبار السارة : مركز المخ ! الذى يتعلق بقيمة الطقوس ، وقد أثبت هذا البحث أن مقولة " الممارسة تؤدى إلى الإتقان " صحيحة مائة في المائة (على

الرغم من أنها تصبح غير ذات فائدة إذا كانت الممارسة خاطئة ، فذلك لن يزيد الأمور إلا سوءاً .

وأراد الباحثون معرفة سبب صحة هذا التعبير وقد توصلوا خلال العشرين عاماً الماضية إلى أغرب اكتشاف . وكما رأينا في الفصل الثانى أن كل فعل تقوم به في حياتك يتخذ مسلكاً خاصاً به في مخك ، فإن هذا المسلك يزداد قوة ووضوحاً كلما كررت النشاط أو الفكرة مرات عديدة .

وهذا ينطبق على طقوس التدريب البدنى ، ولكنه ينطبق أيضاً على الطقوس المتكررة للصلوات والتسابيح والتأمل ، وينطبق كذلك على الطقوس المتكررة من العادات والتقاليد مثل الوجبات الخاصة ، أو الاحتفالات الأسرية .

وتكرار الطقوس والنشاطات يحولها إلى عادات .

عندما تقوم باختيار الطقوس الصحيحة سوف يزيد احتمال قدرتك على التغلب على الصعاب وتجاوز المحن وتحمل الصعوبات بروح أكثر ابتهاجا واحتمالية أكثر للنجاح .

والآن حان الوقت لتدريبك الروحى !

التدريب الروحى

نظراً لأنك تعرف أن الطقوس الإيجابية تغرس العادات الحسنة داخل عقلك ، وتمدك بالقوة اللازمة لمواجهة صدامات الحياة وصراعاتها فبإمكانك إدماجها فى حياتك بأشكال شتى .

فإذا أردت أن تعد نفسك لتطوير وزيادة أدائك للطقوس التى تقوى بها روحك فعليك أن تكون على دراية بأن الطقوس تعتبر طريقة شديدة الفعالية فى تحسين ذاتك وفى دعم ذكائك الروحى . فهى تغنيك عن إهدار الوقت الذى تحتاجه في البدء في كل شيء من جديد . وبإمكانك أن تتخذ من تلك الطقوس ملاذاً تلتمس فيه الدفء الروحى ، واجعلها كمعطفك الذى تلتمس فيه الدفء الجسدى .

وإليك ـ فيما يلى ـ بعض التمرينات التى تساعدك على ترسيخ طقوسك الخاصة التى ستساعدك خلال يومك العادى .

١ خريطة العقل

ارسم خريطة عقلية لكل أجزاء حياتك التى يمكنك استخدام الطقوس لتدعيمها روحياً وبصورة كلية . وعندما تنتهى من رسم

تلك الخريطة العقلية تأكد من أنك لا تمارس الطقوس لتجعل حياتك قاسية ، وإنما كن على وعى بالميزة التى توفرها لك تلك الطقوس ، ألا وهى عدم إهدار وقتك . وتذكر أنك تؤدى الطقوس لتوسع من خبراتك في الحياة وتزيد الاستفادة منها وتجعلها أكثر مرونة وأكثر نجاحاً .

٢ قم بأداء طقوس الشكر فى أوقات تناول الوجبات

قبل تناولك للطعام بدقيقة أو اثنتين قم بأداء طقوس الشكر . واشكر كل الأشخاص الذين ساهموا في وصول تلك الوجبات بين يديك على مائدة طعامك بدءاً ممن قاموا بالزراعة ، إلى من قاموا بالحصاد ، ومن قاموا بتعبئته ، ثم بنقله ، والذين قاموا ببيعه ، ومن قاموا بإعداده ؛ ثم اشكر جسمك الذى سيقوم بهضم هذا الطعام ليضمن لك بقاءك حياً وبحالة صحية جيدة .

٣ طقوس الفجر

كل يوم يُعَد بداية جديدة ! قم بأداء الطقوس لتعد نفسك وروحك لليوم الحاضر . ابدأ أيامك بالاستماع إلى الموسيقى الهادئة ، أو اقض خمس دقائق في التأمل لتعد نفسك للقيام

بالمهام ، أو تمدد وابسط جسدك حتى توقظ جسدك وعقلك . لقد كنت أبدأ يومى بالاستماع إلى الموسيقى الهادئة عندما كنت فى بدايات العشرينات من عمرى ، ولقد داومت على ذلك لمدة أربع سنوات - فقد كان ذلك يجعل الشمس تشرق فى ذهنى مهماً كان الجو غائماً فى الخارج !

صباح كل يوم ، كن مدركاً وشاكراً للهبات والنِعَم الدائمة مثل : الحب والصداقة ، والسلام ، والحكمة ، والطبيعة ، والحياة التى تحياها ، تدثر بتلك النعم مثلما تتدثر بملابسك ، واحملها معك أينما ذهبت طوال اليوم .

٤ طقوس اللقاء / والتحية

تعد المقابلة الأولى بين الأشخاص ذات أهمية قصوى لك وللآخرين . فالعقل لا ينسى تلك المقابلة الأولى لك مع أى شخص آخر ، ويتذكر كل ما جرى بها تلقائياً أكثر من المقابلات التى تليها .

لذا عندما تلقى التحية وترحب بالآخرين تأكد من أنك قمت بإلقاء التحية بأسلوب إيجابى محبب ، وتأكد من أنك تركت انطباعاً جيداً لنفسك فى عقولهم وذاكرتهم . واجعل من تلك

التحية الإيجابية طقوساً دائمة تميز سلوكك الذى ينبع من ذكائك الروحى .

٥ طقوس الرحيل / المغادرة

ومثلما يتذكر العقل أول الأشياء فهو يتذكر آخرها أيضاً ، لذا عليك أن تجعل رحيلك أو انصرافك عن الآخرين يتم بصورة إيجابية - فهو آخر شيء سيتذكرونك به . وتأكد بنفسك من ذلك - هل تذكر آخر مرة رأيت فيها أحب الأشخاص إلى قلبك ؟

تعوَّد أن تودع الآخرين وأنت مبتسم - وضع في اعتبارك أنك ربما لا ترى هذا الشخص مرة أخرى ، وتكون هذه هى آخر ذكرى بينكما . تصرف من هذا المنطلق ، واجعل لنفسك طقوس الوداع التى تجعلك وتجعل الآخرين فى إطار روحى راق .

ألا يحلو لك أن تنطلق قدماك وتخطو بسعادة ويبتهجً عقلك ؟

٦ طقوس نهاية اليوم

يُعدُّ ذهابك إلى النوم من الطقوس التى تقوم بأدائها طوال حياتك ! وبإمكانك أن تجعله أكثر إيجابية !

ففى نهاية اليوم وقبل أن تخلد إلى النوم يكون عقلك في حالة استعداد للتلقى ، لذا فالأفضل أن تملأه بالأفكار والتخيلات الجيدة ، وبأشياء يمكن أن تساعدك في نماء روحك وشخصك .

ومن الأشياء المفيدة جداً أن تقوم بأداء طقوس " استرجاع الأحداث التى تمت فى أثناء اليوم " في عقلك ، وتقوم بمراجعة أكبر كم ممكن من الأشياء التى مررت بها . ويمكنك أيضاً أن تستغل هذا الوقت للتفكير فى الدروس التى تعلمتها طوال اليوم ، ومحاولة تطبيقها فى حياتك الحالية والمستقبلية .

وعلى هذا الأساس يمكنك أن تتخيل وتتصور الأهداف العامة التى تأمل في تحقيقها في اليوم التالى . وهذا سيترك بداخلك شعوراً بالترقب بدلاً من الشعور بالإجهاد والاكتئاب وعدم الرغبة فى التفكير فى اليوم التالى ، وهى المشاعر التى غالباً ما تنتابك فى نهاية أى يوم صعب ومجهد .

وحتى إن كان اليوم عسيراً فستجد أنه كان يحتوى على كثير من الهبات والمزايا . لذا فكر في تلك الهبات ونم وأنت تعدد النعم التى يمكنك أن تنالها ، وذلك أفضل من أن تتخوف مما سيحدث بالغد .

٧ طقوس الخدمة المثالية

فـى أثنـاء أدائـك لتلـك الطقـوس ضـع في اعتبـارك " الخدمـة المثالية " كلما أمكن عند مزاولة أعمالك خلال يومـك . وقـم بعمـل كل شيء على أكمل وجه سواء كان لنفسك أو للآخرين ، بدءاً من أبسط الأشياء ، مثـل : إعـداد كـوب الشـاى ، أو تنظيـف قفـص العصـافير ، أو تخصـيص بعـض وقتـك لشـخص مـا ، أو إعـداد الطعام ، أو ترتيب السرير ، أو قيادة السيارة . فقط أتقن عملك .

وافترض دائماً أنك تقوم بعمل تلك الأشياء لشخص متميز جـداً (سـواء كنـت أنـت هـذا الشـخص أم غـيرك) وافعـل كـل شـيء بحب .

فهذه الطقوس تجعلك تؤدى مهامك بطريقة أكثر إمتاعاً من ذى قبل ، وتجعل الشخص الـذى يتلقـى خـدماتك ، أكثـر سـعادة ، وأكثر بهجة عما إذا كنت لم تقدره حق قدره ، أو لم تقدم له مثل هذه الرعاية .

٨ اجعل لطقوسك سمة مميزة

قم بتمييز طقوسك بطريقة رمزيـة . أشـعل شمعـة أو عـود مـن بخور قبل البدء في طقوس التأمل . أو قم بأداء طقـوس الشـكر لـمدة

١٠ طقوس الراحة / التأمل

قم بأداء طقوس قصيرة في التأمل ، أو طقوس الراحة كل يوم وذلك لكى تصبح سليماً من الناحية الروحية ومن الناحية الصحية . الفصل التالى يتناول هذا الموضوع بإسهاب .

محفزات الروح

- أنا أهيئ وقتاً لتسجيل الأوقات المهمة في الحياة واحتفل بها .
- أنا أقوم بأداء طقوس شخصية يومياً لمساعدتى على تحقيق التوازن والاعتدال فى حياتى .
- أقوم بأداء الطقوس بشكل ثابت حتى أتمكن من تحقيق أحلامى .
- أنا ملتزم بتصورى . لذا فأنا أُقوِّى عزيمتى من خلال أداء الطقوس ، لكى أحقق هذا التصور المستقبلى .

السلام



الفصل التاسع

إذا صحَّ القلب ،
استقام الخُـلُق .
وإذا ما استقام الخُـلُق ،
ساد في المنزل الانسجام .
وإذا ما ساد فى المنزل الانسجام ،
حَـــلَّ النظام في الأمة .
وإذا ما حَـــلَّ النظام في الأمة .
سيعم السلام في العالم .

(الفيلسوف " كونفوشيوس ")

السلام هو حالة من السكون والهدوء لا يشوبها غضب ولا اضطراب ولا ضغوط . وربما تكون البركة أو البحيرة الساكنة التى لا يشوب سطحها أية أمواج أو تيارات هى الوصف البليغ للسلام .

السلام هو حالة ينعم بها الفرد والمجتمع والعالم ككل . وكلما زاد عدد الأشخاص الذين ينعمون بالسلام مع أنفسهم زادت احتمالية أن تعيش المجتمعات المحلية والعالمية في سلام أيضاً .

((عندما ينادى الناس بالسلام تزداد مسببات السلام بندائهم هذا ؛ وذلك لأن روح السلام تغمرهم)) .

(جون ماكوارى)

كانت السكينة والسلوك السلمى من السمات المميزة لأعظم القادة الروحيين ـ بدءاً من الفيلسوف " بوذا " والسيد المسيح وصولاً إلى المهاتما غاندى ـ فعلى الرغم من معاناتهم وتضحياتهم الشخصية ، إلا أن هؤلاء المعلمين العظماء حافظوا على سلامهم الداخلى ، وذلك هو أكبر اختبار للبشر في الاحتفاظ بسلامهم الداخلى وتكيفهم مع الشدائد والاضطرابات .

((لا يأتى السلام بإنشاء بيئة هادئة مثلما يأتى عندما تستسلم داخلياً لما يحدث حولك أيا كان)) .

(هيوبرت فان ذيللر)

نحن نعيش داخل مجتمع يعمل لأربع وعشرين ساعة يومياً لمدة سبعة أيام أسبوعياً ولا يسمح لنفسه بالراحة . فقد أدمن أفراد هذا المجتمع الهواتف المحمولة ، وشبكة المعلومات العالمية ، وأجهزة الحاسوب ، وشاشات العرض ، والضوضاء . فكثير من الناس يصرخون داخلياً (بعضهم خارجياً !) ويقولون : ((أوقفوا هذا العالم ، أريد أن أغادره)) .

وسيوضح لك هذا الفصل كيفية القيام بذلك !

فإن أردت أن تُرسِّخ السلام بداخلك ، وأن تصبح في حالة تشبه " البحيرة الراكدة الهادئة " ، فعليك أن تتعلم كيف تقلل الاضطراب والقلق والجزع في حياتك ، وتتخلص من الضغوط .

وسينمى ذلك الهدوء والسكينة بداخل جسدك وعقلك وروحك . فمن هذا السكون الداخلى يكون بإمكانك أن تجلب السلام إلى العالم .

السلام والتأمل

يُعَرَّف التأمل بأنه الوقت الذى يقضيه المرء في تركيز ذهنى لأغراض روحية ، أو كأسلوب للاسترخاء . وفي هذا الكتاب سوف نستخدم كل التعريفات الخاصة بالتأمل ومن ضمنها تأملات الذهن الصافى ، والصلوات ، والتركيز على مشكلات محددة من أجل التوصل لحلول ، وتأملات برمجة الذات ، ومناجاة الطبيعة والراحة والاسترخاء . وعندما تستوعب أهمية تزويد نفسك بالسكون الداخلى والراحة سوف تفهم قيمة أساليب التأمل التى أصبحت واسعة الانتشار في جميع أنحاء العالم . فهذه الأساليب المروضة للضغط تخلصك من التشوش الذهنى ، وتمنحك إحساساً جديداً بالسكينة والهدوء ، وكما يقول البعض : إن هذه الأساليب تجعلهم على اتصال بالكون .

التأمل ، وأعظم القادة الروحيين

من الأشياء الممتعة والمحفزة أيضاً ، أن تعرف أن أعظم القادة الروحيين - دون استثناء - مارسوا التأمل وشجعوا استخدامه

كوسيلة للوصول إلى الصحة البدنية والذهنية والروحية إلى جانب أنهم استخدموه كطريقة أساسية لاكتساب الحكمة والاستبصار .

فإن قمت بعمل فحص سريع سينال قدراً من هذا التبصر .

١ نبى الله موسى (١٣٠٠ قبل الميلاد)

اشتهر النبى " موسى " بعمق تفكيره وقضائه أوقاتاً طويلة في تأمل ذاته وروحه ، وذلك في نفس الوقت الذى كان فيه يرعى أغنام صهره في التلال . وينسب إلى النبى " موسى " اتخاذ السبت كيوم راحة ، وهذا يعنى أنه كان يدعو إلى اتخاذ يوم يُكرِّس فيه المرء نفسه للراحة والاسترخاء .

٢ الفيلسوف " ماهافيرا " (من ٥٩٩ إلى ٥٢٧ قبل الميلاد)

جاء بعد نبى الله " موسى " بألف عام ، وكان يعيش في مكان يبعد عن " موسى " بسبعة آلاف ميل . قام " ماهافيرا " باكتشاف طريق روحى اتبع خلاله أشكالاً عديدة من التأمل . والطريق الروحى الذى بدأه " ماهافيرا " يتضمن فترات معينة للتأمل ويدعو إلى عدم إيذاء كل الكائنات ذوات الحس والمشاعر . فعلى سبيل المثال ، كان المؤمنون بهذا المذهب يرتدون أقنعة

كانت تحمل مناقير الأوز حتى لا تدخل الحشرات داخل فمهم ولا يقتلوها .

٣ الفيلسوف " بوذا " (من ٥٦٣ إلى ٤٨٣ قبل الميلاد)

من أشهر الصور التى تعبر عن البوذية وأوسعها انتشاراً هى صورة " بوذا " وهو يجلس في حالة تأمل . وكلمة " بوذا " تعنى الشخص اليقظ ، وقد كان التأمل هو السبب فى هذه اليقظة تجاه كل شيء .

ويعد كل من التأمل والتركيز الصحيحين حجرى الأساس في تعاليم بوذا للوصول إلى حياة روحية ، ففى التأمل يجب على المرء دائماً أن يتعلم السيطرة على ذهنه في حالة التأمل الهادئ .... " وبالنسبة للتركيز الصحيح " فعندما يقوم المرء باتباع كل المبادئ الأخرى سيكون بإمكانه أن يصل بعقله إلى حالة من الطواعية ، حيث يكون بإمكانه أن يرتقى به إلى ما هو أبعد من التعقل ، ويصل به إلى السعادة القصوى التى تتخطى الألم .

وعند البوذيين تعد " مرحلة السعادة القصوى " (أو النيرفانا) حالة من الانفصال عن الرغبات الملحة والوصول إلى حالة قصوى من السكون .

٤ الفيلسوف " كونفوشيوس " (من ٥٥١ إلى ٤٧٩ قبل الميلاد)

لا يزال الصينيون يشيرون إلى" كونفوشيوس " (كونغوفو - تسى) على أنه " المعلم الأول " . وقد اشتهر في صغره بولعه الشديد بالطبيعة حتى أُطلق عليه " طفل الطبيعة " ، وهو الشخص الذى يقضى وقتاً طويلاً في التأمل والتفكر .

وقد أكد " كونفوشيوس " في تعاليمه أن التأمل يعد جزءاً ضرورياً في تطوير الذات .

وكان من بين أقواله المأثورة التى تعلمك كيف تحيا حياة جيدة وروحية الآتى :

- العاقل من يحاسب نفسه .
- العاقل من يمارس الاستبطان .
- العاقل من يعتمد على نفسه دون خوف ، ويكون بإمكانه أن يغادر مجتمعه دون حزن .
- العاقل من يقوى من نفسه بلا حدود .
- العاقل هو من يتمتع بنعمة التبصر .

٥ نبى الله " عيسى " (من - إلى ٣٣ ميلادياً)

في بداية رسالته قضى نبى اللّه " عيسى " أربعين يوماً وليلة في البرية وحيداً وسط الحيوانات المفترسة ، وكان يتأمل ويعد نفسه ذهنياً وروحياً لدعوته .

وفى أثناء فترة حياته كان دائماً ما يأوى إلى الأماكن المرتفعة أو يذهب إلى الريف ليقضى وقته وحيداً ليتقرب إلى الله ويصلى له ويفكر . وقد علم الناس أن هذا " الاتصال المباشر باللّه " يمكن أن يقوم به أى شخص آخر في أى مكان وزمان .

٦ نبى الله " محمد " (ﷺ) (٥٧٠ إلى ٦٣٢ ميلادياً) .

لقد دعا نبى اللّه " محمد " (ﷺ) إلى أكبر دين يعالج الروح ألا وهو الإسلام الذى كان ينادى بالسلام والسكينة والطمأنينة .

وكان نبى اللّه " محمد " (ﷺ) يؤكد أن الصلاة من الأركان الخمسة للإسلام ، فالصلاة تدعو إلى الخشوع والتأمل والتفكر .

فعلى المسلم أن يصلى بخشوع وتأمل خمس صلوات يومياً : في الفجر (قبل بزوغ الشمس) ، وفي الظهيرة ، (الظهر) وقبل الزوال (العصر) ، وعند الغروب (المغرب) ، وقبل الذهاب إلى النوم (العِشاء) .

خطوات عملية لتحظى بالسلام

الراحة والاسترخاء

أثبتت العديد من الدراسات أن الحصول على فترات من الراحة ، أو الحصول على القيلولة على مدار اليوم يكون مفعولهما أسرع من الكافيين فى زيادة اليقظة والحد من الإجهاد والتوتر .

وفي إحدى الدراسات الممتعة عن العمال في الشعوب الصناعية والشعوب التى تعتمد على الصناعات غير الثقيلة ثبت أن التأمل أو الراحة ، أو الحصول على قسط قليل من النوم يمكن أن يزيد إنتاجية وإبداع ومهارات حل المشكلات عند العمال بنسبة ٩٢,٥ ٪ . وأوضحت الدراسة أننا لسنا بحاجة إلى الحصول على فترات راحة لتناول القهوة ، ولكننا بحاجة إلى استقطاع فترات للتأمل .

وتم إجراء دراسة أخرى مشابهة على جنود أمريكيين وكانت النتائج متشابهة . وأوضحت تلك الدراسة أن الجنود الذين استقطعوا ثلاثين دقيقة من وقتهم من أجل الاسترخاء ، كانوا قادرين على اتخاذ قرارات قاطعة تعتمد على الانتباه إلى التفاصيل أكثر ممن قاموا بتناول القهوة فقط .

طرق التأمل

هناك أنواع مختلفة من التأمل من بينها : التأمل واقفاً ، والتأمل متحركاً ، والتأمل جالساً ، والتأمل الوجدانى ، والتأمل الإنشادى ، وذلك على سبيل المثال لا الحصر . فبعض أنواع التأمل تركز على تصفية الذهن ، وأخرى تركز على اكتساب حالة من اللاوعى تشبه الغثيان . وهناك أنواع أخرى من التأمل (خصوصاً التى تتعلق بالحركة مثل : " تاى شى " ، و " تشى تشونج ") تتضمن تدريب الجسد من الداخل والخارج فى نفس الوقت . أيضاً هناك أنواع أخرى من التأمل مثل : تأملات بعض الأديان والتى تركز على الترتيل والترانيم ، وأخرى تركز على التفكير فى النصوص المقدسة .

ويعد النفس والتنفس نقطة البداية في كل أنواع التأمُل . ويمكنك أن تقوم بإحدى طرق التأمل البسيطة والسهلة وذلك بأن تحاول أن تجلس مسترخياً في مكان هادئ ، وتغلق عينيك وتركز ببطء على تنفسك ـ الزفير والشهيق ـ بعض الأشخاص يُفضلون عَدْ أنفاسهم حتى يصلوا إلى رقم عشرة ، ثم يبدءون العد مرة أخرى . وبتلك الطريقة يكون بإمكانهم ملاحظة ما إذا كانت أذهانهم قد حادت عن مسارها الصحيح ، وإذا ما فقدوا تركيزهم يعودون إلى

حيثما بدءوا دون الشعور بالذنب لتشتت تفكيرهم ، ثم يدعون أفكارهم تنساب ، ثم يعاودون عَد أنفاسهم .

فعندما تركز في تنفسك فأنت بذلك تسمح للأفكار التى تتلاحق فى عقلك أن تخمد ، وبالتالى تنهى تأملك بالشعور بالراحة والانتعاش واليقظة .

((إذا ماضل قلبك أو تشتت ، حاول إعادته إلى حالته الأولى بلطف ... وحتى إذا لم تحقق شيئاً فى ساعتك هذه (ساعة تأملك) سوى إعادة قلبك إلى حالته الأولى ، على الرغم من ضلاله بعد كل مرة تعيره فيها ؛ فإن هذه الساعة عندئذ ستكون قد أدت غرضها تماماً)) .

(سانت فرانسيس دو سال)

خبراتى الشخصية في التأمل

كانت لى تجارب تأملية فى أثناء الصغر مثل معظم الناس ، مثل الجلوس على ضفاف الأنهار والبحيرات ، وكان سحر البيئة

من حولى ينقلنى إلى ملكوت آخر ، التأمل في الفصل في الوقت الذى كان من المفترض أن أعير اهتمامي لشرح معلمى .

وكان أول احتكاك رسمى لى بالتأمل عندما درست " اليوجا " وكنت أتأمل في أجزاء عديدة من جسدى (فبعضها يسهل تأمله عن الآخر!) وقمت بممارسة بعض أنواع التأمل " البوذية " التى تركز على الإنشاد والترانيم ، وكانت هذه الأنواع على وجه الخصوص تجعلنى أشعر بالهدوء والراحة والانتعاش فى نفس الوقت .

وعندما قدم فريق " البيتلز " قائد مدرسة التأمل الوجدانى " مهاريشى ماهيش يوجى " إلى العالم فى فترة الستينيات من القرن الماضى ، قام أحد أصدقائى بتعليمى هذا النوع من التأمل ، وفيه يقوم المرء بتكرار كلمات معينة مرات عديدة لكى يتخلص من الأفكار التى تقتحم عقله . ويمكننى الجزم من خلال تجربتى الشخصية أن هذا النوع من التأمل سيجعلك تشعر فعلياً بالابتهاج والخلو من الهموم . وتعلمت أيضاً أساليب الاسترخاء العميق والتنويم المغناطيسى ، وقد غير ذلك حياتى ، وجعلنى قادراً على رؤية المستويات المختلفة لإدراكى فى وقت واحد ، وأيضاً أعاننى على توجيه أهوائى ونواياى بصورة قوية جداً .

وكانت أعلى درجات وصولى في التأمل عندما كنـت في " المكسـيك " في العام الأخير من الألفية السابقة . وكان ذلك في يوم خريفـى مشـمس حينما دعـانى مجموعـة مـن الفنـانين والكتـاب والطـلاب المكسـيكيين الذين يتمتعون بالذكاء الروحى لأزور معبد الهرم العملاق بـ " تـاوتى واكان " . وقمنـا بالصـعود إلى ارتفـاع شـاهق حتـى وصـلنا عنـد قمتـه وشاهدت منظر المدينـة التى يعود تـاريخـها إلى ما قبل حضارة " المايـا " من فوق المعبد .

وبينما كنا ننزل ظهر أمامنا مرشد لا نعرف مـن أيـن أتـى وسـألنا إذا ما كنا نحـب أن نـزور حجـرة التأمـل ، وهـى ميـزة لا ينالهـا إلا السائحون مثلى .

وقبلنا الدعوة بشـوق ونزلنـا عـبر البوابـة السـرية إلى نفـق تحـت الأرض ، والـذى كـان صـغيراً جـداً لدرجـة أننـا مشـينا علـى أقـدامنا وأيدينا لكى نسلك طريقنا . ولم يكن يضئ طريقنا سوى ضوء المشاعل ، ووصلنا أخيراً إلى حجرة التأمل : والتى كانت فتحة دخولها ٢٠ قـدماً تحت الأرض والتى كانت تبعد بمئات الأقدام أسفل الهرم . لقد كنا في قلب قاعدة الهرم !

وطلب منا المرشد أن نقف على شكل دائـرة ونمسـك بأيـدى بعضـنا

البعض ونغلق أعيننا ونتأمل في هدوء ونستشعر قوة هذه البقعة السحرية والتى كانت حجرة خاصة للصلاة والتأمل لكهان هذا المعبد الرائع .

وكنا نشعر بالهدوء والقوة وشعرنا بالتوحد مع كل الأشياء ولم يكن أحدنا يرغب في مغادرة هذا المكان أبداً !

التدريب الروحى

١ اكتشف القوة والطاقة الكامنتين في الصمت والتأمل

من السهل جداً ممارستهما ، ومن الرائع أن تجربهما مع عائلتك أو أصدقائك ، والشيء العظيم في الصمت والتأمل أنه يمكنك أن تمارسهما في أى مكان ، ولا يتطلب منك ذلك أية أدوات إضافية !

٢ أفشِ السلام !

انضم إلى الآخرين واجعل العالم يرى سلامك الداخلى . واعـزم على أن تنضم إلى الآخرين من حولك لتنشر السـلام والهـدوء أينمـا تذهب .

٣ ابدأ يومك بداية هادئة

يستيقظ معظم الناس في عجلة من أمرهم ولا يتوقفـون عـن هـذا النشاط السريع الاندفاعي حتى يخلدوا إلى النوم مرة ثانية ! .

ابدأ يومك بهدوء وسلام ، وبمزيد من التحكم فى نفسك ، وفى مشاعرك ، وفيما يدور بذهنك . وقبل أن تنهض من فراشك حاول أن تسترجع أحلامك (إذا استطعت تـذكرها) ، وراقـب شـعورك فى تلـك اللحظـة ، وحالتـك المزاجيـة أيضـاً ، وفكـر فـى كيفيـة استغلال هذه الحالة وتوظيفها على مدار اليوم . واجعل لك طقوساً في الصـباح ، وذلـك بـأن تقـوم بشـد جسـدك بلطـف واسـتمع إلى الأصوات العذبة (أصوات الطيور أو الموسيقى الهادئة التى تبعـث على الاسترخاء) وذلك لكي تُحضِّـر نفسـك ليـوم مـيلاد جديـد ، فكل يوم يمثل ميلاداً جديداً لك .

٤ ابتعد عن الضوضاء والأصوات

اتخذ دقيقة أو دقيقتين للصمت ، والأفضل أن تجعلها في وقت ثابت يومياً . ولا تدع التلفاز يدوى بصوته ، ولا المذياع ولا أية آله تصدر أى صوت ، واجعل نفسك في جو من الصمت قدر ما تستطيع . وابدأ بدقائق قليلة ثم زد الوقت ببطء . وإذا كنت تعيش في حى مليء بالضوضاء فحاول أن تضع في أذنيك سدادات أو بعض الشرائط التى لا تجعلك تسمع هذه الضوضاء حتى يتسنى لأذنيك أن تكفّا عن السمع .

ومن التدريبات المثيرة للتحدى أن تحاول أن تجلس مسالماً هادئاً وصامتاً في إحدى المواصلات العامة أو في أى مكان مزدحم .

٥ لحظات توقف

حاول في منتصف الصباح أو منتصف الظهيرة ، أو منتصف المساء أن تتوقف لبعض الوقت عن أى شيء تفعله . فإن كان بمقدورك أن تستمع إلى بعض الموسيقى الهادئة لمدة دقيقتين ، أفعل ذلك . وإن لم يكن باستطاعتك ، تخيل أنك تستمع إلى هذه الموسيقى . وبعد بضع دقائق عُد إلى ما كنت تفعله قبل هاتين

الدقيقتين . وإن كان ممكنا ، ادعُ مَنْ حولك أن يفعلوا مثلك ، وبذلك ستغيرّ جو وطاقة بيئتك إلى الأفضل .

٦ اجعل بيتك ملاذك الآمن

حاول أن تعتبر منزلك مركز السلام والإبداع الخاص بك . وافحص بيئتك ونشاطاتك في المنزل . واخلق على سبيل المثال منطقة خالية من التلفاز . واعزم على ألا تشاهد أو تسمع كل نشرات الأخبار (هل سبق وقدمت لنا أى أخبار سارة ؟) .

فإن كان لديك أبناء وإذا كان لديك أطفال ، ستعرف أنهم يصبحون مشاكسين ومزعجين وعاصين ، إذا كانوا قد تعودوا على التنقل بين ممارسة عدد من وسائل التسلية المختلفة مثل ألعاب الحاسوب أو التلفاز ، أو الألعاب الإلكترونية الأخرى . ولكن إن تركتهم يمرحون ويقرءون ويعيشون داخل خيالهم وأهوائهم ستجدهم أكثر سعادة وفرحاً وهدوءاً . وتأكد من أن لديهم وقت لا يقومون فيه بعمل أى شيء .

واعمل بجد لكى تجعل بيتك هادئاً وسط العاصفة .

٧ استكشف الأنواع المختلفة من التأمل واختر ما يناسبك

يوجد أنواع كثيرة ومختلفة من التأمل والتى يناسب بعضها أشخاصاً دون غيرهم . فالأمر يستحق أن تقضى بعض الوقت فى فحص تلك الأنواع ، واختر منها ما تجده أكثر نفعاً ومعنى لك . وستجد أن للأديان السماوية أنواعاً خاصة من التأمل ـ بدءاً من تلك التأملات الخاصة بالصوفية ، إلى التأمل ماشياً الخاص بالبوذية ، وأنواع التأملات المسيحية . وفي طريقك للبحث عما يناسبك ستجد أصدقاء كثيرين جداً ومسلين .

٨ تعلم من كبار المعلمين الروحيين

ابحث عن الأقوال المأثورة للمعلمين الروحانيين العظماء ، وتعلم مما قالوا واتخذهم قدوة لك . فهم يمثلون لك القدوة الحسنة ، وستقدم لك أفكارهم اختيارات وفرصاً عديدة ستساعدك في بحثك عن الحقيقة .

٩ التأمل بالرقص

فى الهدوء والأمان الذى يوفرهما منزلك ، اقض بعض الوقت في الاستماع إلى الموسيقى الإيقاعية الهادئة التى تجعلك تشعر بالهدوء والسكينة ، ودع جسدك يعبر عن نفسه كيفما يحلو له ، ودع عقلك يشرد بحرية ، أو يركز على بعض جوانب حياتك ، أو جرِّب بعض أنواع الرقص المختلفة .

١٠ اقض وقتاً مع الحيوانات والطبيعة

تعيش بعض الحيوانات في حالة تأمل دائمة ، ويمكنك أن تعتبر هذه الحالة عبارة عن استرخاء يقظ . اقض وقتاً معهم ، تواصل معهم ، وتعلم منهم ! إذا داهمتك مشكلة تشوش على هدوء عقلك اذهب فى نزهة طويلة إلى الريف وحدك ، أو في صحبة صديق لك ، وحاول أن تجد لها حلاً وأنت تتنزه .

١١ تأمل حياتك

يمكنك تأمل أى شيء تفعله . تأمل طعامك : فلا تفعل شيئاً سوى التركيز بكل جوارحك فى قطعة الشيكولاتة أو الوجبة

الكاملـة التـى تتناولهـا . وفـى أثنـاء استحمامك اغتسـل بـوعى وانتباه ، ولا تفعل ذلك وكأنـك تنهـى قائمـة المهـام التـى ينبغـى عليك إنجازها في كل يوم .

((يعد كل ممر وكل شارع في العالم طريقاً يمكنك التأمل فيه ماشياً)) .

" ثيتش نات هان "

محفزات الروح

- أختار السلام لنفسى ولكل الكائنات الحية .
- أنا شخص هادئ ومعتدل ومحب للسلام بشكل متزايد .
- أنا أدخل الطقوس التأملية إلى حياتى اليومية بشكل متزايد .
- أنا شخص هادئ وصبور ولا أتعجل نتائج أفعالى .
- أنا أعالج نفسى ، وأستعيد توازنى بهدوء ، ويعمنى فى ذلـك سلامى الداخلى .
- أحافظ على توازنى وثباتى عند تعقد الأمور ، وأظل واثقاً مـن نفسى في أوقات المحن .

- الآن أحـاول أن أجعـل جسـدى وعقلـى وروحـى في مسـتوى مرتفع من الإدراك .
- بهدوء شديد ألحظ الأفكار التى تنساب فـى عقلـى ، وبعـدها أرحب بالصمت الداخلى .
- أشـعر بـأننى علـى اتصـال بـالكون وعظمتـه وسـحره وجمالـه بشكل متزايد .

إن ما نحتاجه هو الحب !

الفصل العاشر

((الحب هو الصبر والمودة ، وليس الغيرة أو الغرور أو التكبر ، وليس سوء الأدب أو الأنانية أو سرعة الانفعال . فالحب لا يحتفظ بسجلات الأخطاء ، ولا يحفل بالشر ، وإنما يحفل بالحقيقة . ولا يستسلم الحب أبداً ولا يخبو إيمانه ، أو أمله أو صبره)) .

(سانت بول)

((انشر الحب أينما ذهبت : والأجدر بك أن تبدأ ذلك في بيتك ، وامنح الحب لأولادك ، وزوجتك (أو زوجك) ، وإلى جيرانك . ولا تترك من يطرق بابك إلا سعيداً فرحاً)) .

(الأم تريزا)

((يُعرف الحب بأنه الشعور بالعاطفة القوية والعميقة ، والاهتمام الشديد . فهو يجلب لمن يقع فيه متعة كبرى حين يهتم ويفكر في مصدر هذا الحب . والحب له القدرة على إبـراء الجـروح ، وعلـى المواسـاة ، والـدعم والنصـر ، والإلهـام . وفي مجمله فهو يمنحك الحياة)) .

((فالحب هو القوة الوحيدة القادرة على تحويل العدو إلى صديق)) .

(مارتن لوثر كينج)

وعلى النقيض ، فإن غياب الحب يسبب القلق والإحباط والألم والمعاناة واليأس والقنوط والوقـوع في حبائـل المـرض ، وإجمـالاً إن غياب الحب يسلبك حياتك .

ويمكن القول بأن حب الذات والآخرين والعالم الذى يحيط بك يمكن أن ينظر إليه على أنه أقصى أهداف الحياة والروح .

وكلمة " Love " والتى تعنى بالعربية " الحـب " مشـتقة مـن كلمـة " Leof " الموجـودة في اللغـة الألمانيـة القديمـة والإنجليزيـة القديمة والتى تعنى بالعربيـة " العزيـز " ، و " المـبهج " ، وهـى قريبة الشـبه مـن كلمـة " Life " والتـى تعنـى " الحيـاة " ! لـذا يمكننا أن نقول : حقاً إن " الحياة هى الحب " ، و " الحب هـو الحياة " .

وسيعرفك هذا الفصل الأخير بالقوة المطلقة ـ قوة الحب . وسأقص عليك بعض القصص حول المغامرة ، واليأس ، والموت والأمل ، وأرجو أن ترشدك تلك القصص لبعض طرق تخفيف الآلام والمعاناة واليأس . وأرجو أن تنتهي من قراءة هذا الفصل بروح من التفتح والفهم والتعاطف ، مستلهماً منه القدرة على تفعيل القوة الكامنة بداخلك من أجلك ومن أجل عائلتك وأصدقائك والصالح العام .

لا يريد الحب نفسه ليرضيها
ولا ذاته يبغيها
وراحة الآخرين لهو معطيها
والجنة في الجحيم يبنيها

(وليام بليك)

الحب والخوف

إن الحب هو نقيض الحالة التى تكون تقريباً وراء جميع المشاعر السلبية - ألا وهى الخوف . فالخوف يحدث نتيجة الإحساس بالانفصال والبعد عن الآخرين وعن الحياة بأكملها . أما الحب فيحدث نتيجة الصلة الوثيقة التى تجمعنا بأقاربنا ومعارفنا . وإن كان في إمكاننا تدريب أنفسنا على استخدام قوة الحب لنهزم الخوف ، وقتها نكون قد خطونا خطوة واسعة تجاه المزيد من الذكاء الروحى .

التلقى والعطاء

يتجه نزوعنا الفطرى نحو الابتعاد بأنفسنا عن الخوف والحصول على أكبر قدر من الحب . وهذه الاستجابة مبنية على مخاوفنا الأساسية التى تتعلق بالبقاء . ففى منطقة جبال " التبت " وفي مناطق أخرى يحاول الناس اكتساب رد الفعل المضاد لذلك عن طريق ممارسة عميقة للتدريب التأملى التحويلى - ألا وهو " التلقى والعطاء " . وفيه يسعى المتأمل لمنح الآخرين

الحب بدلاً من تلقيه ، وبدلاً من الهروب من الخوف ، يقوم المتأمل بالتخفيف من مخاوف الآخرين .

ولكى تطبق مبدأ " التلقى والعطاء " عليك أن تتخيل الحياة بعين الأشخاص الذين يشعرون بالخطر والمعاناة (شخص يمشى في الشارع بصعوبة وبخطى ثقيلة) ثم أظهر لهم الحب والتضامن . وبذلك ستحول سلبية الأشياء إلى طاقة إيجابية موجهة لمساعدة الآخرين . ورغم أنه تدريب روحى بسيط ، إلا أنه يعزز قدرتنا على توليد الحب الذى يشجعنا على إيثار الآخرين ، ويجعلنا نضع أنفسنا فى أماكنهم ويدفعنا إلى التعاطف معهم . بالإضافة إلى أنه يغير من علاقتنا بالآخرين وبالعالم ذاته .

القوة الفعلية للحب

القصة التالية ستوضح لك التأثير القوى للحب . فاحرص على نشر صفاتها الإيجابية فيمن حولك .

قصة السمكة الجميلة

يعرف كل من قرأ كتابى " Head First " كيف أن الأرانب التى تلقت الاهتمام والحب وهى داخل أقفاصها كانت تتمتع بصحة أفضل من التى قدم إليها الطعام والشراب على أتم وجه ولم تتلق هذا الحب والاهتمام . فهذه القصة التى تحكى عن السمكة الجميلة تؤكد كيف أن لمسة الحب يمتد تأثيرها إلى أبعد حد !

عندما كنت صغيراً كانت الطبيعة ودراسة ظواهرها الطبيعية وعجائبها موضع اهتمامى الرئيسى . وكنت أقوم بتربية الفراشات والبرمائيات والأسماك والأرانب .

ومن أجمل المخلوقات التى رأيتها في حياتى كانت ذكور سمكة " أبو شوكة " ، وهى ضرب من الأسماك الشرسة لها عدد من الشوكات الناتئة على ظهرها . فهذا المخلوق الضئيل انسيابى الشكل يجسد الأسماك فى أبدع أشكالها . وذلك لأن أجسام ذكور هذه الأسماك في موسم التزاوج تكون شفافة وغالباً ما تتلألأ بلون أزرق ممتزج بحمرة .

لقد اعتدت أن أربى تلك الأنواع الضئيلة من الأسماك في حوض صناعى ضخم صنع خصيصاً لتربيتها ، وكان لكل ذكر من تلك

الأسماك مسكن مبنى من النباتات المائية حيث يحتضن صغاره . وفي أحد أيام الصيف قمت باصطياد أحد ذكور هذه الأسماك والذى كان أكبر وأجمل ذكر رأته عينى .

وأدخلته برفق داخل حوض الأسماك متوقعاً أن يتخذ مسكناً خاصاً به (من المحتمل أن يكون أكبر من مساكن الأسماك الأخرى ، وذلك نظراً لحجمه وروعة منظره) . والذى أدهشنى أنه لم يتخذ مسكناً كبيرا ، ولكنه سبح سريعاً حتى وصل إلى سطح الحوض المائى وحاول أن يتحاشى هجوم أسراب السمك الأخرى من الذكور .

وتوقعت أن ترعى الطبيعة نفسها ويعود التوازن الطبيعى للقوى في اليوم التالى . ولكنى وجدت هذا الذكر لا يزال في نفس مكانه حتى الصباح التالى ، وقد أصبح أقل توهجاً وبدى أنه أكثر خوفاً ومازال يتجنب هجمات الذكور الأخرى .

ومرت الأيام ، ووجدت أن هذا الذكر المتوهج لا يزال في نفس المكان ، وقل توهج ألوانه بشكل متزايد ، وازداد خوفه وازدادت الهجمات عليه ، وبعد مرور خمسة أيام أصبح هذا الذكر أكثر جبناً وشحوباً وبدأت أخاف فقده .

الشيء الوحيد الذى استطعت أن أفكر في عمله هو العناية به وإطعامه . وبدأت ألاطفه وأربت عليه حتى لا يشعر بأى تهديد

من جانبى ، وعندما كنت أطعمه ، كنت أتأكد منه أنه قد حصل على كمية أكبر بقليل من الأسماك الأخرى . ثم زودته ببعض النباتات المائية التى تحميه وتساعده على الدفاع عن نفسه .

وخلال يومين لاحظت تغييرا طفيفاً في لونه ، فلقد أصبح متوهجاً قليلاً . لقد منحته كل الحب الذى أملكه وبذلك عادت إليه روحه تدريجياً .

وعاد إلى روعته خلال أسبوع ، وبدأ يشن هجمات على الأسماك الأخرى خارج منطقة سكنه . وخلال أسبوع كان قد بنى منطقة سكن خاصة داخل الحوض المائى واتخذت الطبيعة مجراها الطبيعى .

والشيء الذى أذهلنى هو أن الطبيعة ترعى نفسها ، وذلك ليس بسبب الحجم ، ولا القوة ، ولا الجمال ، ولا الروعة ، فكل هذه كانت لا تعنى شيئاً بالنسبة لهذه الأسماك . فالطبيعة ترعى نفسها وأنا جزء من هذه الطبيعة ، وذلك من خلال قوة الحب .

إنها قوة الحب التى انتصرت على كل شيء

الحب والعلم

هل تعلم أن صاحب المتجر الماهر يستطيع معرفة الشخص أو الشيء الذى تحبه ـ مهما حاولت جاهداً أن تخفى ذلك ؟

كيف ؟

بالنظر إلى عينيك !

لماذا ؟

لأن عينيك تتسعان عندما تنظر إلى شيء أو شخص تحبه ! فالمخ يعمل على تشغيل جميع خلاياه المستقبلة للضوء ، والتى يلزم استخدامها لكى يستطيع إدخال المعلومات التى تريد الحصول عليها عن هذا الشيء .

وهكذا يكون الحال بالنسبة لباقى حواسك الأخرى

فحينما تقع في الحب ، يزداد نشاط جسدك وجهازك الحسى مما يسمح باستقبال معلومات أكثر من العالم الخارجى . وتصبح " ذا عقل متفتح " . وعلى الفور تصبح في حالة تتحسن فيها قدرتك على التعلم ، والتذكر ، والتركيز ، والانتباه ، وسرعة البديهة ، مما يكشف عن إمكاناتك وقواك الكاملة .

ولا تكمن القوة الحقيقية في القدرة اللحظية على فرض إرادتك على شخص آخر أو عدة أشخاص ـ فمثل هذه القوة لا يمكن ضمانها لأجل طويل ، ومع مرور الوقت ستتغير (وتضعف) أيضاً .

كما أن القوة الحقيقة ليست في امتلاك جسد قوى يجعلك تسيطر جسدياً على الآخرين . فالزمن كفيل بتغيير تلك القوة أيضاً ، وذلك لأن كل هذه القوة الجسمانية مؤقتة ، وإن كنت تعدها دعامتك الأساسية ، فهذا سيصيبك بحالة من الخوف وعدم الشعور بالأمان عند غيابها أو فقدانها .

القوة الحقيقية تكمن في " قوة الحب " ، وكان ذلك واضحاً وجلياً فى سِيَر بعض الفلاسفة والأنبياء العظماء مثل الفيلسوف " بوذا " ، والنبى " عيسى " عليه السلام ، والنبى " محمد " صلى الله عليه وسلم .

لقد ذهبت ذكرى الجيوش الجرارة والزعماء الدنيويين الذين عاصروهم أدراج الرياح ، ولكن ذكرى هذه الأرواح العظيمة التى حاربت بقوة الحب لا تزال يفوح أريجها داخل أرواح أعداد متزايدة من البشر .

ويمكن أن يحرك هذا الحب الجبال ، ويحث الناس على الإقدام على القيام بأعمال بطولية ـ كتلك الأم التى ترفع سيارة

لإنقاذ ولدها الذى كان محصوراً أسفل السيارة ، أو ذلك الأب الذى يحفر بيديه دون أية أدوات مساعدة ليحرر ابنه الذى تعثرت قدمه تحت منحدر طينى .

المعاناة من فقدان أحد الأحبة

يعد فقدان الحب من أعظم الآلام التى يمكن أن نعانى منها في الحياة ، وخاصة عند فقدان فرد عزيز من العائلة ، أو صديق مقرب .

فالفقدان هو شعور مدمر ولا يمكنك تحمله .

ومع ذلك يمكن لهذا الألم ولتلك المعاناة أن تهون عن طريق فهم " الصورة الكاملة " وذلك عن طريق إدراكك للآخرين وظروفهم الخاصة . ويظهر هذا جلياً في قصة من حياة الفيلسوف " بوذا " .

في أحد الأيام جاءت سيدة تدعى " كيسا جوتامى " إلى الفيلسوف " بوذا " وهى تبكي قائلة : ((أيها العظيم ، لقد مات ولدى الوحيد وسألت الجميع أليس هناك دواء يمكن أن يعيده إلى الحياة)) ؟ فأجابونى : ((لا يوجد دواء ، ولكن اذهبى إلى العظيم " بوذا " . فربما يستطيع مساعدتك)) .

((فهل يمكنك أيها العظيم أن تمنحنى دواء يعيد إلى ابنى الحياة ؟))

فأجاب " بوذا " وهو ينظر إليها بتعاطف " لقد أحسنت صنعاً بمجيئك إلى هنا لطلب الدواء . اذهبى واجلبى لى بعض حبات من جذور " الخردل " من كل البيوت التى لم يتوف فيها أب ولا طفل ولا قريب ولا خادم)) .

فذهبت " كيسا " وهى فرحة لكى تجلب أكبر عدد تستطيع الحصول عليه من تلك الحبات ، وأخذت تبحث باهتياج من منزل إلى آخر طيلة اليوم ، وكان يقال لها في كل مرة : ((ما أكثر من ماتوا فى هذا البيت)) .

وأخيراً قالت " كيسا " وقد اعتراها التعب : ((يا ولدى العزيز ـ لقد ظننت أنك الوحيد الذى أخذه هذا الشيء الذي نسميه الموت ، ولكني الآن أرى أنك لست الوحيد ، وأن هذا القانون يسرى على كل البشر)) .

فالمعاناة أمر طبيعي يحدث لنا جميعاً . وحين تعاني من مثل هذا الفقدان في الحب ، حاول بجد ألا توجه " طاقة الفقدان " في اتجاه سلبي ، كالشعور بالأسف والإحباط ، بل وجهها في اتجاه إيجابي من الفهم والتعاطف والاهتمام .

وهنا نسوق قصة سيدة استطاعت أن تستثمر طاقة فقدانها للحب وكان لديها المقدرة على استخدام هذه المعرفة الصعب إدراكها في مساعدة الآخرين الذين يعانون من مواقف مشابهة .

الموت لفقدان الأحبة

لقد قابلت ذات مرة سيدة كانت ، تحتضر بسبب فقدانها للحب ، فقد كانت على متن مركب لعبور أحد الأنهار بصحبة زوجها ، وتعرض ذلك المركب لحادث غرق مما تسبب في خسارة فادحة في الأرواح . وكانت هذه السيدة أحد الناجين ولكن مات زوجها .

ولم تتمكن هذه السيدة من مواجهة الموقف لمدة عشر سنوات ، أو بمعنى أكثر دقة ، لم تتمكن من تحمل فزع الذكريات الأليمة التي ما برحت تجتاحها كلما همَّ عقلها بالراحة .

ظلت تذهب طيلة عدة أعوام إلى " المعالجين المتخصصين" في محاولة للتخلص من مثل هذه الذكريات . وأوضحت لها أنه من المستحيل التخلص من تلك الذكريات إلا إذا " استأصلت جزءاً من مخها " ، وأن الطريقة الوحيدة للتعامل مع هذا الجزء بنجاح هى احتضانه والانتفاع به .

وطلبت منها أن تتشجع وتعيد النظر فيما حدث ، وإن فعلت ذلك ستتمكن وقتها من التعامل بنجاحٍ مع هذه المأساة واستغلالها لنفعها الدائم على مدار حياتها بدلاً من التقوقع داخل ذاتها . وكانت السيدة شجاعة وملتزمة ، وفي فترة قصيرة استطاعت التعايش مع الحدث .

وتذكرت أن السفينة حينما بدأت في الغرق ، كان زوجها يغنى مقطوعة أيرلندية ومرحة وكان يقول بفرح : ((يا لها من طريقة رائعة للموت !)) ، في حين أن الجميع من حولهم كانوا مذعورين ويصرخ الكثير منهم قائلين : ((إنها النهاية)) ، ((يا إلهى لقد انتهت حياتنا)) ، ((سنموت)) ، و ((لم يعد يتبقى لنا أمل)) . ولكنها كانت تريد الحياة فقالت لزوجها : ((هيا)) ، ولكنه لم يأت ، ثم شقت طريقها نحو أقرب مخرج .

وعلى الرغم من الفزع والحيرة ، اتجهت مباشرة إلى مكان قوارب الإنقاذ الطافية ، وغطست تحت الماء وانطلقت نحو

أحدها . وبعد مرور ساعة من تلك اللحظة الكئيبة لاحظت أن جميع الذين نجوا كانت لديهم رغبة قوية في البقاء على قيد الحياة . وأنهم كرسوا أنفسهم للنجاة بأنفسهم والآخرين أيضاً . ولاحظت أن كل مَنْ ماتوا في تلك الحادثة كانوا قد استسلموا للموت في لحظاتهم الأخيرة . وبإعادة معايشة فظاعة ما حدث لها ، لاحظت أن زوجها لم يكن خائفاً من الموت . وأنها نجت من هذا الموقف المرعب الذى كان يهدد حياتها بفضل روحها الاستثنائية المتميزة ورغبتها في الحياة .

وفي النهاية استطاعت الاستفادة من بصيرتها في مساعدة الآخرين ، وفي تفهم مخاوفهم الخاصة والتغلب على أحداث الحياة الصعبة . وأدى هذا في المقابل إلى إكسابها بعض السلام والسكينة وتزويدها بهدف تتطلع إليه فى حياتها .

قصة المساجين المحكوم عليهم بالإعدام

في نهاية القرن الماضى قامت إحدى المحققات الصحفيات بأمريكا بعمل دراسة استطلاعية فوق العادة : فقد طلبت من أمناء

مكتبات سجون الولاية بإفادتها بنوعية الكتب التى كان يقرؤها المساجين المحكوم عليهم بالإعدام في العام الذى يسبق تنفيذ الحكم .

من بين قائمة الموضوعات التالية ، اختر الكتاب الذى تظن أنه الأكثر رواجاً بينهم .

- الكتب السماوية وبعض الكتب الدينية
- كتب القانون
- قصص المغامرات
- الكتب الإباحية
- الشعر
- الفلسفة
- السير الذاتية
- كيفية كتابة خطابات الحب والشعر
- الفلك
- الهروب العظيم
- كتب الرسوم الكاريكاتورية
- كتب الفكاهة
- كتب عن الاتصالات

وبخلاف توقعات أى شخص ، كانت الكتب الأكثر رواجاً هى الكتب الخاصة بكيفية كتابة الشعر وخطابات الحب .

ففى أحلك لحظات الحياة وحتى بالنسبة لهؤلاء الذين ينعتون بصفات مثل " الحيوانات " و " حثالة المجتمع " ، كان الحب لديهم في بؤرة الانتباه ، وأرادوا التعبير عنه في آخر لحظات الحياة كآخر تصور لها .

والآن جاء دورك لتمارس القوة الروحانية الخالدة للحب .

تدريبات روحية

١ امنح نفسك الفرصة لتحب

في عصرنا (عصر المعلومات) الذى تلا عصر الصناعة ، حيث يعتبر المال هو القوة ، وتعد الحياة الصاخبة والمزدحمة هى علامة النجاح ، ويتم اعتبار الحب والمشاعر أشياء واهنة وتافهة فنحن نميل في هذا العصر إلى الانحدار بأنفسنا والعيش والتقوقع داخل تلك الحالة .

والآن بعدما أدركت أن القوة الحقيقة والبطولة لا تكمن في القوة المادية أو العضلية ، وإنما في الحب الروحى والمودة . إذن عليك أن تركز على تعزيز هذا الجانب في قواك الشخصية وسيجلب لك هذا المكافآت الخالدة .

٢ عبِّر عن حزنك

مثلما يعتبر إظهار الحب والمودة في المجتمع المعاصر ضعفاً ، فإن التعبير عن الحزن يعد كذلك . وهذا من الخطأ . لأن التعبير عن الحزن يعد علامة قوة .

نحن جميعاً نشعر بالألم ، وكتمان تلك المشاعر ليس من القوة في شيء ، فهذا شيء سخيف وغير مثمر ! فاصرخ بأعلى صوتك ولا تخف من إظهار ألمك وحزنك .

ومن أكثر الطرق التى أجدها مناسبة للتعبير عن الحزن والألم هى الكتابة ، وخصوصاً كتابة القصائد القصيرة . فمثل هذه الكتابات القصيرة تخدم هدف التعبير وإظهار لحظات " الحب في الألم " ، وهكذا فهى تمكننى من الاستمرار والمضى قُدماً .

٣ انتبه لمعاناة الآخرين

كما رأينا في قصة " كيسا جوتامى " فالكل يعانى ، وكلما تقدمت في السن ، زاد احتمال مرورك بتجارب مأساوية وآلام ومعاناة في حياتك ـ مثل مرض أو وفاة الأحباب .

زد من قدرة " محرك التعاطف " بداخلك ، وانظر بطريقة فاحصة في عيون رفاقك على كوكب الأرض . وحين تفهم بعمق قصص حياتهم سيتسنى لك أن تعانقهم بطريقة أكثر تفهماً وأكثر حباً .

لا يعطى الحب شيئاً سواه
ولا يأخذ سواه
ولا يمتلك الحب ، ولا يُمَتلك
فالحب يكفيه الحب

(خليل جبران)

٤ كُنْ أكثر فهماً لمعاناتك الخاصة

حينما يمر بأحدنا موقف صعب أو حدث مأساوى ، نجده عادة يصيح شاكياً : ((لماذا أنا ؟)) ، ((هذا ليس عدلاً !)) ، ((دائماً ما يحدث لى ذلك)) ، ((يلازمنى سوء الحظ دائماً !)) .

إن الحقيقة البسيطة في هذه التعبيرات أن الجميع تقريباً يتلفظون بها ! بمعنى آخر أنت لست الوحيد .

فالجميع تحملهم نفس السفينة ، ويمرون بما تمر به .

فأنت تنتمى إلى مجتمع العالم .

وبدلاً من تركيزك على يأسك وسوء طالعك ، استخدم ذلك لكى تصل للملايين الذين يعانون مثلك .

٥ قم بتحويل تجاربك السيئة إلى أشياء مفيدة

كل ما حدث لك في حياتك أو ما فعلته لهو جزء من تاريخ وقصة حياتك . وتذكر قصة السيدة والقارب ، ولاحظ أن جميع تجاربك السيئة والسلبية تعتبر أحداثاً خاصة وفريدة بالنسبة لك . ويمكنك استخدام هذه التجارب في مساعدة الآخرين سواء فى تجنب نفس الأخطاء والمآسى التى مرت بك ، أو فى معالجتها .

إن الاستخدام الأمثل لتجارب الحياة يعرف بالحكمة ، لذا انتفع بمعرفتك الحياتية جيداً وستصبح حكيماً .

٦ أحبَّ نفسك

أحبَّ نفسك . فلن يكون بإمكانك أن تحب وتحترم الآخرين إلا إذا تعلمت كيف تحب وتحترم نفسك .

ترجع غالبية المشكلات التى يقع فيها الأشخاص إلى نقصان الحب ـ حب النفس . ويمكن إدراج إدمان بعض المواد الضارة مثل : الكافيين ، أو النيكوتين ، أو الكحول ، أو العقاقير الأخرى ضمن هذا النقصان لحب النفس .

وإن كنت تناضل للإقلاع عن إحدى العادات السيئة ، فاستحضر قوة الحب لديك وركز على روعتك وتفردك ، وتصورك الخاص وإمكاناتك غير المحدودة ، وزد من هذا الحب بشكل يومى . وستتقلص مساحة الإدمان تدريجياً وسيتحرر جسدك وعقلك مثلما يجب أن يكون .

٧ اجعل للحيوانات مكاناً في حياتك

احرص على أن تحيا وتلعب مع الحيوانات وتحبها .

فالحيوانات ، وخاصة الفقاريات العليا ، تمر بتجارب الألم والحزن والحب مثلنا تماماً . وقد وجد الباحثون أن من يُربى الحيوانات الأليفة يحيا حياة مستقرة عاطفياً وسعيدة بدرجة كبيرة . لذا فكِّر في الفرحة العارمة والعاطفة التى يبديها كلب يقابل سيده العائد بعد غياب طويل ، وتعلم من كيفية إظهاره للحب ، وكيف ستعبر عنه بنفسك .

٨ انشر الكلمة !

احرص يومياً على إخبار أى شخص بأنك تحبه ، وعبر عن حبك للآخرين بطرقٍ مختلفة .

٩ استفد من الآخرين

إليك تجربة حية لتعزيز حبك وحب نفسك .

تخيل شخصاً ما كان يحبك في الماضى ، واستعد شعورك بأنك شخص مقبول كلياً كما أنت . وقد يكون هذا الشخص أحد أفراد عائلتك ، أو أحد أصدقائك ، أو أحد الأشخاص الذين وقعوا فى حبك سابقاً ، أو شخصاً تقياً . وتخيل هذا الشخص وهو ينظر

إليك بحب ، ودع هذا الشعور يتخلل جسدك . واسمح لنفسك بتقبل الحب ، وانعم بهذا الشعور لمدة خمس دقائق .

وحينما تنتشى وتعود إلى أرض الواقع فى عالم اليوم ستشعر أنه لزام عليك أن تشارك الآخرين هذا الحب .

١٠ التأمل بمحبة ومودة

اجلس في بقعة هادئة ومريحة واسترخ واستنشق الهواء ، ثم تخيل أعز أحبائك ودع مشاعر الحب تتدفق بداخلك .

وتذكر روعتهم واشعر بالامتنان لوجودهم فى حياتك .

فربما يكونون أشخاصاً من ماضيك أو حاضرك ، أو أحياء ، أو أمواتاً . كن على اتصال بإحساسك بهذا الحب العظيم لدقائق قليلة .

ثم وجه مشاعرك نحو الأشخاص الذين تفضلهم . فربما يكونون زملاءك أو جيرانك أو معارفك ، وحاول أن تزد من حبك واهتمامك بهم واجعلهم يتساوون مع أعز أحبائك .

ولاحظ أنهم مثل المخلوقات الأخرى ، يريدون تحقيق السعادة والسلام ، ودع هذه المساحة الفارغة داخل قلبك تمتلئ بمشاعر الحب والاهتمام ليزداد معارفك .

ثم وجه مشاعرك نحو من تشعر بحيادية تجاههم . فربما يكونون أشخاصاً تقابلهم في القطار ، أو في طريق عملك ، أو ربما تراهم في السوق . ومرة أخرى حاول أن تزيد من مشاعر الحب لديك ، وضع في اعتبارك أنهم يبحثون عن السعادة والراحة من المعاناة ، وأن أصدقاءهم وعائلاتهم يفعلون نفس الشيء . فافعل ذلك لبعض الوقت .

وأخيراً ، والأكثر صعوبة ، تخيل أعداءك : الشخص الذى طعنك في ظهرك في العمل ، أو شريك حياتك السابق الذى تصرف معك بطريقة غير لائقة ، أو الشخص الذى عامل طفلك بعنف . حاول أن تنظر إليهم كأشخاص مثلك يريدون أن تنتهى معاناتهم وأن يشعروا بالسعادة . وحاول أن تزيد من مشاعر الحب تجاههم واستمر في التدريب . فالشخص المثالى هو من يستطيع أن يمنح نفس مشاعر الحب والاهتمام لكل الأشخاص .

محفزات الروح

- أنا شخص محب .
- الحب هو دليلى .
- أستفيد من معاناتى الخاصة حتى أصير أكثر حكمة ورحمة وبراً بالآخرين .
- أنا شخص هادئ وشجاع في مواجهة المحن .
- أخبر المقربين إلى بشكل مستمر كم أحبهم وأقدرهم .

MULTI-MILLION COPY BESTSELLING AUTHOR
TONY BUZAN
The Power of
Spiritual Intelligence
10 ways to tap into your spiritual genius

«إن إسهامات «توني بوزان» بالنسبة للعقل تعادل إسهامات «ستيفن هوكنج» بالنسبة للعالم». مجلة «التايمز»

هذا الكتاب وما يحتويه من تدريبات عقلية وخرائط للعقل، سوف يساعدك على التعلم من أعظم القادة الروحانيين على مر التاريخ ، إلى جانب عمالقة التأمل والمدارس الروحانية الحديثة . وإذا قمت برسم خريطة عقلية لتصورك في الحياة، فسوف تصبح شخصاً أفضل مما أنت عليه ؛ وسوف :

- ❖ تتواصل بعمق مع العالم من حولك وستكتسب رؤية شاملة.
- ❖ تتعرف على نفسك وعلى الآخرين بدقة.
- ❖ تنمي شعورك بالتعاطف وتجعله إتجاهك العام في السلوك.
- ❖ تتعرف عن كثب على أعظم القادة والمفكرين الروحانيين في تاريخ العالم وتفهم مبادئهم .
- ❖ تكتشف أساليب لإنعاش روحك وزيادة طاقتك يومياً.
- ❖ تستخدم حسك الفطري للدعابة لكي تصبح أكثر شفافية وروحانية.



«تـوني بـوزان»: هو مؤلف كتب : «Head First» و«Use Your Head» الأكثر مبيعاً، وهو يحاضر في جميع أنحاء العالم، ونشرت مؤلفاته في مائة دولة وبثلاثين لغة.








مصريات
مجلة
الابتسامة